КАК ТЕБЯ ОБМАНЫВАЮТ В МАГАЗИНАХ

СМОТРИ СТР. 88

МАЙ 2012

Men's Health

Только у нас!

ЖЕНЩИНЫ ЗА 20, ЗА 30, ЗА 40

ОЦЕНИ, КАКИЕ ОНИ РАЗНЫЕ

НА РИНГЕ С МЭННИ ПАКЬЯО

НА СКАЛЕ С БЕАРОМ ГРИЛЛСОМ

НЕТ ДЫМА БЕЗ МЕНЯ

ПОЧЕМУ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ БРОСИТЬ КУРИТЬ

ФИТНЕС

КАЧАЙ КИСТЬ

ТРЕНИРОВКИ ПИСАТЕЛЕЙ И ХУДОЖНИКОВ

РАГУ НЕ ПОЖЕЛАЕШЬ?

ОБЕД И УЖИН В ОДНОЙ КАСТРЮЛЕ

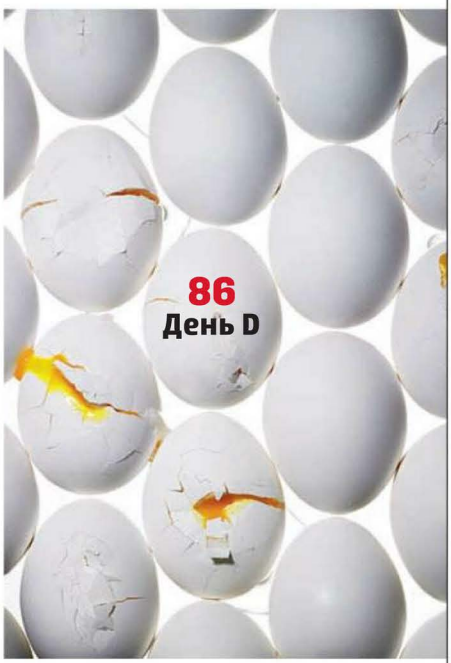
MHealth.ru

12005

4 606895 000062

БОНУС: ВОСЕМЬ ОРГАНОВ, БЕЗ КОТОРЫХ МОЖНО ЖИТЬ

МАЙ | 2012



86 День D

На обложке

106 БЕАР ГРИЛЛС
Смертельный номер Men's Health

118 ЧТО ЕЙ НУЖНО?
Инструкция к женщинам разных возрастов

126 РАГУ НЕ ПОЖЕЛАЕШЬ?
На первое-второе рассчитай

82 О СУПЕРМЭННИ
Репортаж из тренировочного лагеря Пакьяо

ФИТНЕС

112 КАЧАЙ КИСТЬ
Фитнес замечательных людей

132 НЕТ ДЫМА БЕЗ МЕНЯ
История одной зависимости

88 ПОБЕГ ИЗ СУПЕРМАРКЕТА
Враг выставил против нас полки

90 ЧТОБ В ТЕБЕ ПУСТО БЫЛО
Восемь органов, без которых можно жить

118
СКОЛЬКО ЛЕТ? СКОЛЬКО, ЗИН?

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

82
МЭННИ БЫЛО 13, КОГДА ИЗ СЕМЬИ СБЕЖАЛ ОТЕЦ

Экстра
Правила жизни здорового мужчины

ПРОПИТАНИЕ
86 ДАЙТЕ D
Насыть себя витамином

ОТНОШЕНИЯ
94 ХОРОШО ЛИ ТЫ ЗНАЕШЬ ЖЕНЩИН?
Много объясняющий тебе тест

СПОРТ
100 ЦАРЬ СКАЛЫ
Дважды чемпион мира по боулдерингу Дмитрий Шарафутдинов

История в двух Томах 138

Элементарно
Склад бесценной информации

50 ЧЕГО РАЗОРАЛАСЬ?
Разбираемся, зачем девушка кричит в постели

54 ЧЕРНЫЙ СПИСОК
Три способа съесть кофе с удовольствием

64 ТОТ ЖЕ НОМЕР, ТОЛЬКО С ВИДОМ
Как в отеле переехать в люкс без доплат?

68 ПОКОРНЫЙ МЯЧ
Чемпион по футбольному фристайлу учит финтам

72 К БАРЬЕРУ!
Зачем тебе ее девственность?

И еще 14 энергичных заметок

Уж мы их тушили-тушили 126

В номере

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ
138 ТОМ ЗА ГОРИЗОНТОМ
Как два парня на лодке океан переплывали

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.
158 РЕМОНТ ТЕХНИКИ
Правила подъема штанги

Guide to Style

160 САМЫЕ ПРОБИВНЫЕ
Дырявые ботинки с хорошей легендой

ТРЕНД
162 ГЛАВНОЕ — КРЫЛЬЯ
Птицы атакуют твою одежду

ГАРДЕРОБ
164 ВИТАМИННОЕ ПОЛЕ
Настройка яркости твоего гардероба

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА
172 МЫЛЬНАЯ ОПЕРА
Мыло vs гель

174 ПЕРЕХОД НА ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ
Особо бодрящие ароматы

“Урал” — наш 180

Железо

РАЗБОРКА
176 HARLEY-DAVIDSON SPORTSTER SEVENTY-TWO
Урок кастомайзинга на примере легендарного байка

179 ХАРЛИК
Тест-драйв Harley-Davidson Sportster Seventy-Two

СКОРОСТЬ
180 ИСТОРИЯ С КОЛЕСАМИ
6 легендарных мотоциклов

183 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ
184 ПОЧЕТНЫЙ ЛЕГИОН
Citroen DS4

185 УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ
Subaru XV

100
У МЕНЯ ВСЯ СТЕНА В ПРЫЩАХ

На обложке:
Беар Гриллс
Фотограф:
Jim Fiscus

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

22 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
24 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
28 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
32 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
38 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
40, 42, 44 БЮЛЛЕТЕНЬ
76, 104 И 137 ИМПУЛЬС
80 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
144 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
186 НОВОСТИ
194 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

журнал Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора Владислав Рябинин
Зам. главного редактора Антон Иванов
Редакторы Артем Бетев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Алексей Зимин
Продюсер, редактор раздела красоты Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Юлия Трушля
Контрольный редактор Елена Вольных
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редакторы сайта Дмитрий Быков, Данила Мельников
Выпускающий редактор digital-проектов Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Борис Бендиков, Михаил Вырцев, Евгений Дворецкий, Ириней Калачев, Павел Кошик, Кирилл Лагутко, Игорь Павлов, Владимир Поляков, Ольга Попова, Дмитрий Ребус, Дарья Рычкова

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам Константин Анников
Менеджер по рекламе mhealth.ru Юлия Абрамова
Ассистент рекламного отдела Анна Бобрус
Креативный директор Андрей Медин
Менеджеры по маркетингу Анна Акимова
Координатор по работе с рекламодателями Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР, ПРЕДСЕДАТЕЛЬ СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04.**Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87.

DOLCE & GABBANA
sport
DOLCE & GABBANA
the one
Реклама.

РЕСПЕКТАБЕЛЬНАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ

[1] Экобуст. [2] Пауэршифт. [3] Комплектация Амбиенте. [4] Комплектация Титаниум.

* Цена является рекомендованной ценой дистрибьютора ООО «Форд Соллерс Холдинг», актуальной на дату размещения рекламы, и может отличаться от цены, установленной дилером. Цена автомобиля в комплектации Титаниум (Titanium) указана с учетом действующего с 01.03.2012 по 30.06.2012 специального предложения, максимальная экономия потребителя по данному предложению составляет 120 000 рублей. Предложение не является офертой, ООО «Форд Соллерс Холдинг» оставляет за собой право вносить изменения в условия предложения, подробности – на сайте www.ford.ru.

** Кредит предоставляется только гражданам РФ (от 22 лет) при приобретении автомобиля Ford Mondeo по программе Ford Credit (Форд Кредит), при этом затраты на покупку автомобиля оказываются равными расходам на кредит по указанной ставке. Кредит предоставляется в рамках кредитного продукта «Форд Кредит: Лайт» программы «Классика» на 36 месяцев; первоначальный взнос: мин. – 30%, макс. – 90% от стоимости автомобиля. Процентная ставка Банка – 13% годовых в рублях. Пакет документов – полный

Реклама

FORD MONDEO
С ДВИГАТЕЛЯМИ EcoBoost 200 и 240 л. с.

Ford Mondeo оснащен инновационными двигателями EcoBoost[1] мощностью 200 и 240 л. с. и автоматической трансмиссией PowerShift[2] с системой двойного сцепления, что позволило на 20% уменьшить потребление топлива и на 20% увеличить мощность двигателя.

Ambiente[3] 1,6 л 120 л. с. МКПП – 727 500 рублей*
Titanium[4] 2,0 л 200 л. с. АКПП – 1 024 500 рублей*

FORD CREDIT 8,9%**

Ford

(паспорт; второй документ по выбору Банка: загранпаспорт/водительское удостоверение/свидетельство ИНН/пенсионное свидетельство/военный билет; документ о доходе от работодателя; копия трудовой книжки). Сумма кредита – от 52 000 до 3 000 000 рублей. КАСКО и ОСАГО обязательны, по тарифам выбранной покупателем страховой компании. Обеспечение по кредиту – залог приобретаемого автомобиля. Кредит предоставляется «БНП ПАРИБА» ЗАО (Лицензии Банка России № 3407 от 10.07.2002 и 21.04.2005), адрес: РФ, 125047, г. Москва, ул. Лесная, д. 5. Срок действия Программы: с 01.04.2012 по 30.06.2012. Ознакомьтесь с подробными условиями Программы на сайтах www.ford.ru и www.cetelem.ru, а также с актуальным списком дилеров Ford, которыми реализуется Программа, – на сайте www.ford.ru.

www.ford.ru

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Senior Director, Sales & Marketing
Lucio Grimaldi
Business Manager
Jennifer Lally
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2012 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США — David Zinczenko	Индонезия — Nino Sujudi	Румыния — Mihai Ghiduc	ЮАР — Jason Brown	Коста-Рика
Австралия — Ian Cockerill	Италия — Luigi Grella	Сербия — Ivan Radojcic	Латинская Америка — Andre Francisco Cuevas	Кюрасао
Болгария — Vladimir Konstantinov	Испания — Alberto Saborido	Сингапур — Sherwin Chua	Аргентина	Сальвадор
Бразилия — Airton Seligman	Казахстан — Андрей Жарков	Таиланд — Chatchawin Unhanun	Аруба	Мексика
Великобритания — Morgan Rees	Китай — Zhou Song	Турция — Eren Erentay	Венесуэла	Никарагуа
Голландия — Jan Peter Jansen	Корея — Seung Kwan Paik	Украина — Дмитрий Прибытько	Гватемала	Панама
Германия — Wolfgang Melcher	Малайзия — Gareth Corsi	Филиппины — Peter Pilar	Гондурас	Перу
Греция — Vasilis Vardakas	Польша — Krzysztof Komar	Франция — Sébastien Massaferro	Доминиканская Республика	Чили
Индия — Aroon Purie	Португалия — Pedro Lucas	Хорватия — Kresimir Sego	Колумбия	Эквадор

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Май 2012 (№163)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 10.04.2012
Цена свободная.

Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем в редакцию mh@imedia.ru
Коммерческие предложения, направленные по этому адресу, не рассматриваются.

Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 710-7632
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

NISSAN TEANA
СТАТУС ОТКРЫВАЕТ ВОЗМОЖНОСТИ

- Двигатели V6 объемом 2,5 и 3,5 л
- Бесступенчатая трансмиссия Xtronic CVT
- Система полного привода All Mode 4×4
- Биксеноновые фары головного света
- Стеклянная крыша с люком и солнцезащитной шторкой
- Вентиляция и подогрев передних и задних сидений
- Навигационная система с жестким диском
- Встроенный музыкальный сервер 9,3 Гб[1]

На правах рекламы

NISSAN **FINANCE**[2]
«защищенный кредит»

СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ
8 800 200 59 90

NISSAN ASSISTANCE[3]
ПОМОЩЬ НА ДОРОГЕ

Закажите брошюру на сайте
www.nissan.ru

[1] Перечисленные опции входят не во все комплектации. [2] Услуги кредитования по программе NISSAN FINANCE предоставляются ЗАО ЮниКредит Банк (ген. лицензия ЦБ РФ №1). Услуги по программе страхования «Защищенный кредит» предоставляются ЗАО «АЛИКО» (лицензия С № 3256 77, выдана ФССН РФ) и ЗАСО «ЭРГО Русь» (лицензия С № 0177 78, выдана ФССН РФ). [3] Первичная техническая помощь на дороге, эвакуация до ближайшего дилерского центра.

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

НА СТР. 88 МЫ РАССКАЗАЛИ, КАК ТЕБЯ ОБМАНЫВАЮТ В МАГАЗИНАХ. НО ВЕДЬ И ТЫ ИНОГДА ГОРАЗД СОВРАТЬ? МЫ ПОПРОСИЛИ ГЕРОЕВ И АВТОРОВ ЭТОГО НОМЕРА РАССКАЗАТЬ, КОГДА И ЗАЧЕМ ОНИ ГОВОРИЛИ НЕПРАВДУ.

1

РОМАН КАРАСЬ

СПЕЦИАЛИСТ ПО ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Во время службы в миссии ООН на Балканах я и двое моих коллег из Португалии попали в засаду сербских партизан. Русского (меня) решили не трогать, а португальцев приняли за хорватов и хотели расстрелять. Пришлось напугать ополченцев, что это не просто португальцы, а очень важные португальцы — проверяющие из штаба миссии ООН. Если с ними что-то случится, будет международный скандал. Посовещавшись, партизаны нас отпустили.

2

МИХАИЛ ХОРС

ПСИХОТЕРАПЕВТ-АДДИКТОЛОГ

В молодости я участвовал в съемках обучающего фильма о том, как нужно знакомиться с девушками. Снимали все скрытой камерой. Моя роль заключалась в том, чтобы познакомиться как можно с большим числом девушек. За каждое знакомство платили сумму, эквивалентную моей стипендии. В итоге я "взял телефончик" не только у трех посторонних девушек (причем всего за 15 минут), но и у жены, которую позвал на съемки тайком от работодателя. Зачем позвал? Чтобы денег побольше получилось, да и спокойнее так — знакомиться с девушками под присмотром жены.

3

ИГОРЬ ОЛЕЙНИК

ЧЕМПИОН РОССИИ ПО ФУТБОЛЬНОМУ ФРИСТАЙЛУ

Однажды я должен был идти на свидание с девушкой, но мне вдруг захотелось провести время с мячом на тренировке, а не за столиком в кафе или в обнимку на лавочке в парке. В итоге я отменил эту встречу, сообщив сразу несколько благовидных предлогов — и бабушка заболела, и труба на кухне потекла, и экзамен на завтра неожиданно назначили. Видимо, так хотел на тренировку, что врал вдохновенно — подруга поверила и мы сохранили с ней нормальные отношения.

4

ДМИТРИЙ ШАРАФУТДИНОВ

ЧЕМПИОН МИРА ПО БОУЛДЕРИНГУ

После соревнований в Болгарии в 2004 году организаторы ночью повезли нас прыгать с тарзанки над рекой. Ребята с радостью бросались в темноту, а я отказался. Испугался высоты и неизвестности. Зато дома в красках описал друзьям свой несостоявшийся прыжок: мол, невероятные ощущения, свободное падение в бездну, "в какой-то момент мне показалось, будто из реки вынырнет чудище и утащит меня на дно" и т.д. До сих пор многие не знают, что я тогда не решился прыгнуть.

5

СЕРГЕЙ МАЛЬЦЕВ

ВЛАДЕЛЕЦ КОМПАНИИ FINE CUSTOM MECHANICS

Когда-то я был хозяином одного ночного заведения. Время было веселое, я часто гулял там наравне с посетителями. Говорил себе: я сегодня веселюсь, но не потому, что раздолбай, а потому, что мне необходимо показывать всем гостям, как нужно отдыхать, чтобы они прониклись атмосферой и расслабились. Что сказать, какое-то время мне удавалось себя обманывать, но в итоге ни мне, ни бизнесу это не помогло.

ADRIEN BRODY
UNCONVENTIONAL CHIC
LACOSTE
Lacoste.com
LACOSTE в России, тел.: +7 (495) 514 13 80
*Нетрадиционный шик.**Эдриан Броуди.
Реклама

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Замок Нойшванштайн, погубивший Людвига II, но и увековечивший его

ЖИВИ ДОЛГО

КОГДА-ТО (НЕ ОЧЕНЬ ДАВНО) Бавария была королевством. И случился у нее психованный король — Людвиг II Отто Фридрих Вильгельм. Взойдя на трон в 1864 году, наследник древней династии Виттельсбахов первым делом взялся за инвестиции в оперную музыку. Например, знаменитый цикл "Кольцо Нибелунга" Рихард Вагнер написал именно за средства баварского бюджета.

Еще король с упорством маньяка тратил деньги подданных на строительство замков. Жемчужиной его коллекции стал волшебный Нойшванштайн, возведенный на скале в южной Баварии — с башенками, картинной галереей и прочими приметами большого лужковского стиля, но практического значения не имевший.

Зато когда случилась война с Пруссией, этот госдеятель сказал своим министрам: "Ну вы тут воюйте", а сам удалился в Швейцарию, гулять по горным тропинкам с дружищем Вагнером. И Бавария продула сражение, потеряв часть территории и огромную кучу денег.

Немцы — народ практичный. Негодного короля признали свихнувшимся, а потом и утопили в озере (история мутная, но, скорее всего, утопили). А что мы видим спустя 125 лет? Людвиг получил самый роскошный саркофаг в фамильной усыпальнице в Мюнхене, у гроба горит свеча и лежат цветы. По всему городу торгуют фотокарточками "сказочного короля". Это при жизни Людвига его замки казались сущей глупостью, а теперь-то это — жемчужины туристического потенциала Баварии.

В этом номере довольно много рассказов о жизни великих людей. Из них, а также из истории несчастного Людвига, можно сделать два вывода. Первый: пусть сейчас тебя считают идиотом, со временем истина восторжествует и ты войдешь в историю гением. Второй: даже если ты гений, веди себя прилично и береги здоровье. Тогда есть шанс дотянуть до признания твоих заслуг. Например, художник Анри де Тулуз-Лотрек (извилистыми путями попавший в нашу рубрику "Спорт") помер от алкоголизма и сифилиса в 36 лет, не получив от судьбы ни одной награды. А Лев Толстой, крутивший сальто на турнике и ходивший пешком на дачу за 200 км, не только дожил до зенита своей славы, но даже и несколько пережил его. Будьте здоровы.

Кирилл Вишнепольский

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

"Для снятия напряжения психиатр может назначить бросающему курильщику различные препараты: анксиолитики, транквилизаторы, антидепрессанты, в тяжелых случаях абстиненции — нейролептики". **Стр. 132**

"Направляясь вглубь торгового зала, покупатель по привычке принимает правее — как на дороге он едет по правой полосе. В этих проходах между стеллажами маркетологи располагают товары "импульсного спроса" — ненужные, но яркие и манящие. Бери левее". **Стр. 88**

"Любовь с первого взгляда — результат самовлюбленности. При встрече любой из нас оценивает, насколько заинтересованно смотрит на него человек. И если мы симпатичны оппоненту, то этот человек автоматически становится для нас привлекательным". **Стр. 94**

"Где лучше начинать, на естественных скалах или на скалодроме? Мой совет — сначала только скалодром. Там будет и грамотный инструктор, который сразу объяснит технику, и правильная страховка, и мягкие толстые маты на полу". **Стр. 100**

ФОТО: DIOMEDIA

Реклама

jeep-russia.ru
НЕ ИЗМЕНЯЙ СЕБЕ
Jeep® является зарегистрированной торговой маркой Chrysler Group LLC.
Встречайте модельный ряд Jeep® 2012
Только следуя своей природе, мы по-настоящему живем.
Grand Cherokee, Compass, Wrangler, Wrangler Unlimited, Liberty, Cherokee.
Телефон горячей линии: 8-800-100-81-82
Jeep®

НОВЫЙ CHEVROLET AVEO
ДЛЯ ЛЕГКОВОЙ ЖИЗНИ

РЕКЛАМА

ХЕТЧБЭК от **527 000** руб.

EURO NCAP FOR SAFER CARS
www.euroncap.com
★★★★★
TEST 2011

Уникальный дизайн интерьера

Подключение MP3-плеера через USB

Шестиступенчатая АКПП

www.chevrolet.ru | горячая линия: 8 800 200 00 76

Евронкап. Более безопасные машины.
Тест автомобиля Авео в комплектации для европейского рынка, 2011 г.

СЕДАН от **444 000** руб.*

CHEVROLET

* Цена на автомобиль в кузове седан в базовой комплектации действительна для автомобилей 2012-го производственного года. Предложение ограничено. Автомобили в кузове седан в базовой комплектации доступны в продаже с октября 2012 г.

О БАСКЕТБОЛЕ

В ФЕВРАЛЬСКОМ НОМЕРЕ вы писали про детей и спорт. Почему же вы забыли про баскетбол? Сам занимаюсь с 9 лет. Он развил во мне умение думать нестандартно, видеть больше, чем видят другие (это касается предметов), также периферическое зрение, умение быть быстрым, отличную реакцию. Да и хорошие физические данные. Так что, думаю, зря вы его пропустили. **ВАЛЕНТИН**

МН: Валентин, спасибо, что доработал нашу статью. В целом, преимущества командных видов спорта с мячом мы описали в разделе "Футбол", но гонорар свой ты все равно заработал — получи шорты из новой коллекции Vilebrequin.

Автор письма месяца в июне получит аромат John Varvatos с нотами финика, кориандра, муската, чабреца, кожи, сандала и ванили

ПИСЬМО МЕСЯЦА

НЕ ЛЕЧИ УЧЕНОГО

Читаю вас уже второй год, и впервые за это время разочаровался в одной из ваших статей — имею в виду "12 профессий, которым нельзя научиться". Не вы ли пишете в каждом номере о том, каким должен быть настоящий мужчина? Именно настоящий мужчина может стать тем, кем он захочет! Да, он сможет научиться чему угодно, будь то профессия модели (где, кстати, главным является далеко не внешность), дрессировщика, бармена. Да и порноактером без проблем можно стать. Всему можно научиться!

МУРАД

ОБ АЦЕТОНЕ

В мартовском номере журнала я прочел унизительные строчки про диабетиков, которые "пахнут ацетоном". У меня диабет 1 типа уже 17 лет (мне 44 года), и я хочу вам сообщить следующее: в России, по разным оценкам, около 5 млн (!) диабетиков. Теперь подумайте, многим ли из их числа захочется купить новый номер журнала. Да, запах ацетона действительно появляется у людей с диабетом, но только при высоком уровне сахара. Если диабет скомпенсирован и человек следит за своим состоянием, запах не появляется. Человек, написавший "веселые" строчки про ацетон, не знает, что такое диабет. И я искренне желаю, чтобы ни он, ни его родные и близкие не столкнулись с этой неизлечимой болезнью, из-за которой ты должен делать по 5-8 уколов инсулина, чтобы продолжать жить.

КОНСТАНТИН ЯКИМОВИЧ

О БЕГЕ

Статья февральского номера "Неприятно познакомиться" вызвала у меня... озадаченность. Я неоднократно попадал в такие ситуации (речь о ситуации, когда ты с женщиной, а в квартиру ворвался ее муж. — **МН**), и не думаю, что автор статьи когда-либо пробовал разговаривать с амбалом, у которого одна мысль — кастрировать тебя. Готовность к диалогу — это хорошо, но не всегда работает... то есть вообще не работает. Ну и, разумеется, пускаться в драку тоже не вариант. Ты только что переспал с девушкой обманутого парня, а после еще и лезешь в драку с ним... Ну, это как-то уж совсем невежливо (не говоря о том, что это может оказаться амбал!). И только поэтому мой простой совет будет куда более продуктивнее. И он очень прост — бежать! Все!

ДАНИЛ, МОСКВА

О БАДЮКЕ

Забавный каламбур получился с февральским номером за 2012 год: сверху надпись "Куда бежать, когда ворвался ее муж", а ниже изображен Сергей Бадюк. Мой брат, прочитав надпись, посмотрел так задумчиво и говорит: "Да от такого куда ни беги, все равно без толку!"

ИГОРЬ

ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗИ

В январском номере прочитал статью про англичанок и захотел поделиться своим рассказом. Я ездил со своей футбольной командой на соревнования во Францию. Наши ребята, пользуясь тем, что никто вокруг не понимает русского языка, вслух восхищались девушками — "я б ей вдул", "офигенные буфера" и т.д. Было забавно наблюдать, как те красотки, к которым относились эти восклицания, хихикали и непонимающе глазели на нас. И вот идем мы по Милану, а впереди две прекрасные девушки. Парень из нашей компании по привычке громогласно озвучил, что и как он хотел бы сделать с одной из них. Эта девушка повернулась и на чистом русском спросила: "Все сказал?" Мы над этим смеялись весь оставшийся день. Я отметил, что все-таки наши девушки самые красивые в мире! И еще: наверное, надо сдерживать себя, даже если думаешь, что шалость окажется безнаказанной.

АЛЕКС

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

Получите Ваш бесплатный образец аромата в магазинах Л'ЭТУАЛЬ!

Реклама

Только в

☎8 800 200 2345

Л'ЭТУАЛЬ

www.letu.ru

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

ПРИЕХАЛ К НАМ В КОНТОРУ румяный белобрысый швед с чемоданом — обмениваться бесценным опытом. Накануне он позвонил:

– Буду у вас в десять.

– Что вы, в десять у нас совещание! — ответил ему замдиректора. — Приезжайте-ка пораньше. Прямо с аэропорта и приезжайте. У нас насыщенный график.

– Хорошо, — ответил швед, — буду в девять.

Как всегда, отменно выспавшись, замдиректора пришел на работу к одиннадцати. Привычно оказался первым. Совещание, как обычно, началось в двенадцать.

Только наивный швед обживал диванчик в холле с девяти. Как обещал.

– Дико извиняюсь, обстоятельства задержали, — развел руками замдиректора. Подумав, добавил: — Непредвиденные совершенно.

После чего, довольный, ушел на обед, назначив шведу встречу на завтра.

Озадаченный гость поймал меня за рукав и поинтересовался, что происходит. Я подумал: как бы ему объяснить? И решил начать с истории, случившейся на днях.

Одна моя знакомая — дама почтенных лет — в компании трех подруг отправилась в театр. Им мучительно захотелось классики — в смысле, коньяк, драма, культурное общество.

Выбрали беспроигрышный вариант — "Три сестры".

В буфете нетрезвый бармен предложил дамам портвейн.

– Коньяку нет, — предупредил он сразу.

– Почему? — расстроились настроенные барышни.

– Так сложилось, что не завезли, — туманно ответил бармен. — Настоятельно рекомендую портвейн.

– Хороший? — уточнила одна из дам.

– Заканчивается, — убедил ее бармен.

С подпорченным настроением компания покинула буфет. Прозвенел первый звонок. Дамы вошли в зал.

На их местах уже сидели незнакомые люди в приличных туалетах. У захватчиков оказались пригласительные. Прибежал администратор:

– Господи, какое недоразумение! — закудахтал он, обращаясь к сидящим. — Простите великодушно, глупость произошла, несуразица. Приятного вам просмотра. А вас, — он повернулся к нашим дамам, — я сейчас посажу на свободные места.

– Но у нас же билеты! — возмутились подруги. — Мы же деньги за них заплатили! Мы хотим сидеть рядом.

– Не могу, — администратор схватил себя за горло, — хоть режьте, не могу их пересадить, это важные гости. Стечение обстоятельств, сложно объяснить. Христом Богом прошу, пересядьте на свободные места, — и он сжал себе горло так, что оно хрустнуло.

Пока администратор себя не прикончил, дамы согласились с его предложением.

Наконец подняли тяжелый пыльный занавес. На сцене стоял человек в костюме-тройке.

– Уважаемая публика! — сказал он. — В связи с непредвиденным стечением обстоятельств спектакль "Три сестры" отменяется. Вместо него будет показан спектакль "Слишком женатый таксист". Приятного вам вечера.

В зале пронесся шепоток: "Актеры запили, что ли?", "Ну, а что такого, бывает, все же люди..."

Вместо чеховских барышень уважаемую публику веселили полуголые персонажи, шутки были преимущественно ниже пояса. Нашим почтенным дамам, раскиданным в силу обстоятельств по разным углам зала, было грустно. Остальным, впрочем, очень понравилось. Некоторые даже не заметили подмены.

Все это я хотел было рассказать наивному шведу, когда он поинтересовался, какого рода форс-мажор случился с нашей конторой сегодняшним утром. Но вовремя подумал, что это может не лучшим образом сказаться на моей стремительной карьере успешного менеджера. И ответил так:

— Видите ли, жизнь наша полна форс-мажорных ситуаций, все в ней зыбко и неточно, обстоятельства быстро меняются, и ничего нельзя ни сказать, ни сделать наверняка. Так что приходите завтра в одиннадцать.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ ТАТЬЯНА ЕСАКОВА, НЕВРОЛОГ МЕДЦЕНТРА "ОН КЛИНИК": По статистике, до 5% процентов взрослых людей (в том числе и в России) страдают синдромом дефицита внимания (СДВ). Расстройство, как правило, характеризуется невозможностью ни на чем сосредоточиться, отсутствием длительного интереса к чему-либо или же уходом в решение одной-единственной проблемы. Одной из возможных причин СДВ является дефицит в организме одного или нескольких нейромедиаторов – дофамина, серотонина или норадреналина. А если у героев этой публикации с нейромедиаторами все в порядке, то могу предположить, что они стали жертвами многозадачности, которая поработила большую часть активного населения: из-за огромного количества разного рода информации, способной добираться до каждого из нас круглосуточно из любых источников. Возможно, их каналы восприятия были перегружены в те моменты, когда нужно было брать ответственность на себя.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДАША РЫЧКОВА/BANG! BANG!

Реклама

I swatch

ПОДСКАЖИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА, КАК ПОХУДЕТЬ В ЩЕКАХ? УПРАЖНЕНИЯ ИЛИ ДИЕТА?

НИКОЛАЙ

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Николай, сразу тебя расстрою — специальных диет, направленных на похудение какой-либо части тела, так до сих пор и не разработали. А интенсивные упражнения для мышц лица, скорее всего, закончатся нервным тиком, а вовсе не похудением щек. Они, безусловно, могут "сойти", но только тогда, когда похудеешь весь ты. Другое дело, если у тебя щеки столь "выдающиеся" из-за общей отечности лица, вызванной излишним потреблением жидкости (например, из-за обильного питья перед сном). Тебе нужно обратиться к нефрологу, который должен выявить причину застоя жидкости в организме.

ФОТО: DIOMEDIA

RENAULT FLUENCE
ДОВЕРЬТЕСЬ ЧУВСТВАМ

Чип-карта с функцией «Свободные руки»[1]

Двухзонный климат-контроль[2]

Система навигации на русском языке[3]

Узнайте больше[4]

www.renault.ru

RENAULT QUALITY MADE**

RENAULT FLUENCE. ИСТИННЫЙ КОМФОРТ КРОЕТСЯ В ДЕТАЛЯХ.

Элегантный дизайн, просторный салон, современные технологии: теперь вы знаете, как обрести за рулем истинную гармонию.

- Специальная цена — от 569 600 рублей[5]
- Гарантия — 3 года или 100 000 км пробега[6]

Renault рекомендует elf

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

RENAULT CREDIT 6,9%[7]

[1]Доступна для версии Dynamique (Динамик). [2]Доступен для версий Expression (Экспрешн) и Dynamique (Динамик). [3]Доступна как опция в комплектации Dynamique (Динамик). [4]Для считывания закодированной информации используйте сканер штрих-кода, подходящий для операционной системы вашего мобильного устройства. [5]Цена на версию Authentique (Аутентик) 1,6 МКП5 без учета стоимости окраски металлик с учетом скидки 30 000 р. от рекомендованной розничной цены. Скидка предоставляется на все версии автомобиля Renault Fluence 2012 года выпуска. Предложение действительно с 01.04.2012 по 30.04.2012 у официальных дилеров Renault. Количество автомобилей у дилеров ограниченно. Дополнительная информация по телефону 8-800-200-80-80 (звонок по РФ бесплатный) или на www.renault.ru. [6]Действие гарантии заканчивается после 3 лет эксплуатации автомобиля или после достижения 100 000 км пробега, в зависимости от того, что наступит раньше. [7]Разница в затратах клиента между стоимостью кредита по указанной ставке и по ставке на 1 год — 11,5%, на 2 года — 13%, на 3 года — 13,5% годовых, при первоначальном взносе от 10% / 30% / 50% соответственно, в кредитном договоре компенсируется соразмерным снижением предложенной розничной цены на автомобиль. Кредит предоставляется ЗАО ЮниКредит Банк. Прочие условия договора: валюта — рубли, первоначальный взнос — от 10% стоимости автомобиля. Максимальная сумма кредита при первоначальном взносе от 10 до 20% составляет 1 350 000 р., от 20% — 6 500 000 р. Клиент обязан застраховать автомобиль по полису КАСКО. Кредит погашается ежемесячно равными (аннуитетными) платежами. Неустойка за просрочку погашения кредита — 0,5% в день от суммы просроченной задолженности. Настоящее предложение является рекламой и действительно с 01.04.2012 по 30.04.2012 для всех версий автомобиля Renault Fluence 2012 года выпуска. Условия и тарифы могут быть изменены Банком в одностороннем порядке. Дополнительная информация по телефону 8-800-700-79-97 (звонок по РФ бесплатный) или на www.renault.ru. *Управляй переменами. **Качество Renault. Реклама.

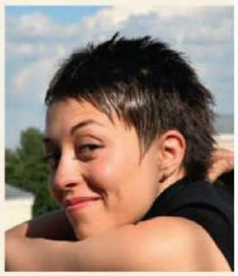
У меня нет возможности в рабочее время ходить на обед. Какие продукты можно брать с собой, чтобы подкрепиться без вреда для желудка?

Артем Шевцов

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.

Я, конечно, могу тебе посоветовать носить на работу в ланч-боксе творожки, орехи, сухофрукты, йогурты, но все же лучше тебе запастись полноценным сэндвичем из цельнозернового хлеба — с овощами, сыром и индейкой (можно с курицей или с французской/испанской/итальянской колбасой). Можешь раз-два в месяц перед работой забежать в "Макдоналдс", "Ростикс" или "Бургер Кинг". Только не бери бургеры с их вредными булками и сладости. Заказывай куриные или рыбные наггетсы и салат. Куски говядины или куриного филе, завернутые в тонкую лепешку, тоже подойдут. Теста минимум, белка максимум.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЗАМУЖЕМ ДЕВУШКА ИЛИ НЕТ? СПРОСИТЬ НЕ У КОГО, А СМОТРИШЬ НА ЕЕ РУКИ — КОЛЬЦО ТО ЕСТЬ, ТО ЕГО НЕТ. ПОМОГИ!

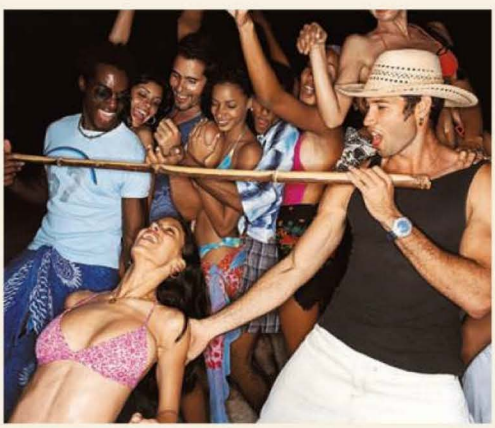
АЛЕКСЕЙ

Ну, если кольцо на ТОМ САМОМ ПАЛЬЦЕ хоть иногда мелькает, то я ставлю на то, что замужем. Или типа того. Необязательно официально быть замужней дамой, чтобы считать себя таковой. Некоторые из нас носят кольцо в знак серьезности отношений, хотя формально женами их никто не делал (а особо сентиментальные порой не снимают его и после прекращения отношений). Либо это может быть приманка для парней, которые принципиально мутят только с замужними, что тоже свидетельствует о нехорошем. И, кстати, то появляющееся, то исчезающее украшение может означать, что все гораздо серьезнее, чем просто "замужем". Это может говорить о ранних сроках беременности, например. Многие девушки из-за страха отеков, когда пальцы превращаются в сосиски, перестают на время носить кольцо, чтобы не пришлось потом спиливать его прямо с руки. Короче, кольцо на девичьем пальце в любом случае не просто так и, как правило, ничего хорошего не сулит.

Лишил девушку невинности, пытался перейти к нормальным отношениям, но в итоге она сказала, что ничего не чувствует ко мне. Что посоветуете?

Олег

Уж извини за резкость, дружище, но советую отвалить. Секс — даже если он дебютный — не гарантирует того, что ты автоматически становишься для девушки Тем Самым. Скорее уж это возможность проверить вашу совместимость. Вот она проверила и пришла к выводу, что вам не по пути.



Каковы мои шансы в отношениях с девушкой, с которой у меня случился курортный роман? На отдыхе она была в разладе со своим молодым человеком, хотя я этого и не знал. А сейчас вроде как хочет быть с ним...

Юрий

Честно? Минимальные. Курортный роман — это особое состояние, когда женщины в буквальном смысле сами не свои. Много раз видела, как девушки, которые в обычной жизни устраивали кандидатам жесточайший отбор, в курортных условиях капитально снижали планку и западали на парней, надевающих носки под сандалии, не различающих Моне и Мане, или вообще пловцов. Впрочем, морок сходил, как только объявляли посадку на рейс до дома. Это я вовсе не к тому, что ты непременно плох и неказист, а она, как говорится, снизошла. Нет. Просто велик шанс, что на самом деле ты совершенно не в ее вкусе. В отличие от парня, которого она выбирала, будучи в трезвом уме и без песка в трусах.

Почему девушка может начать ссору из-за пустяка, а иногда и вообще на ровном месте?

Денис Загидуллин

Потому что она девушка, а у существ этого пола особый взгляд на такие вещи. Для женщин состоять в отношениях — это в первую очередь общаться, причем желательно, проявляя эмоции, а не с лицом игрока в покер. А ссоры с этой точки зрения — вполне себе приемлемый формат коммуникации. Тут тебе и обмен информацией (любезностями или нелюбезностями), и накал страстей, и сконцентрированность друг на друге. Короче, все, как мы любим. Так что, Диня, либо учись получать удовольствие от пикировок, либо компенсируй дефицит общения с девушкой до того, как она начнет втягивать тебя в разговор "по-плохому".

ФОТО: DIOMEDIA, GETTY/FOTOBANK

реклама

TISSOT
SWISS WATCHES SINCE 1853
INNOVATORS BY TRADITION

RACING-TOUCH™
ТАКТИЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ
Тони Паркер – *Профессиональный игрок в баскетбол*
Коснись экрана и насладись новыми спортивными часами
с 11 функциями, включая компас, календарь приливов,
хронограф сплит и время круга.

В НОГУ СО ВРЕМЕНЕМ

компас | время круга | хронограф сплит

Узнай больше на www.www.t-touch.com

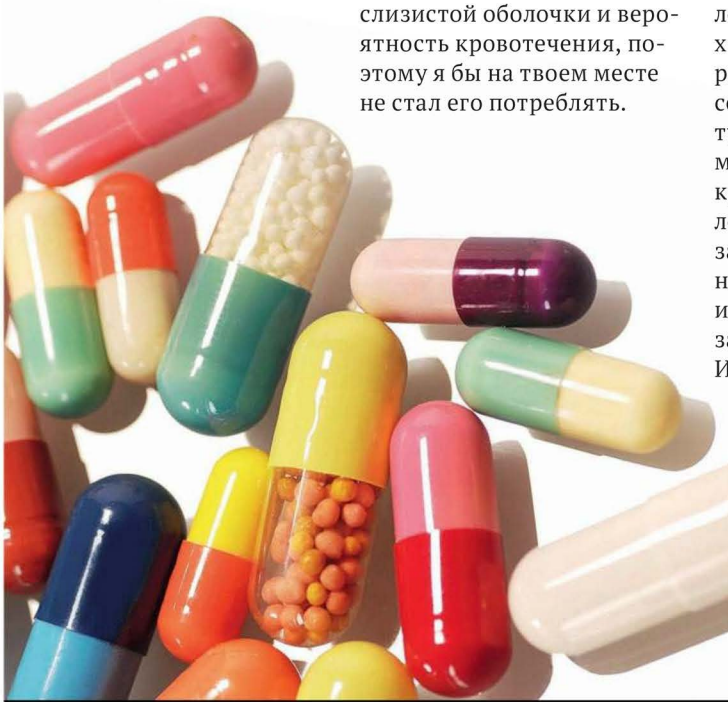
Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп(РУС)»
Юридический адрес: 121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1 тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48
Бутик Tissot в часовом магазине Happy Hour, г. Москва, ул. Тверская, д. 9, тел: +7(495) 792-37-40

Мой диагноз — хронический гломерулонефрит. Врач сказал, что мне нужно отказаться от спорта и правильно питаться. Но из-за терапии (принимаю метипред, эналаприл, омез, симвастатин, курантил) выявляются побочные эффекты — изменяется гормональный фон, что отражается на лице и животе. Подскажите диету, необходимо ли исключить алкоголь?

Владислав

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.

На твой гормональный статус влияет метипред (метилпреднизолон), поскольку он является кортикостероидным гормоном и обладает широким спектром побочных явлений — в том числе влияет на обмен веществ, повышает риск поражений слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Поскольку тебе назначили омепразол, который защищает слизистую желудка, никаких специальных рекомендаций по питанию не подразумевается. Чтобы не сильно прибавлять в весе на фоне метипреда, ограничивай потребление мучного и сладкого. Что касается алкоголя, то считается, что он повышает вероятность изъязвления слизистой оболочки и вероятность кровотечения, поэтому я бы на твоем месте не стал его потреблять.



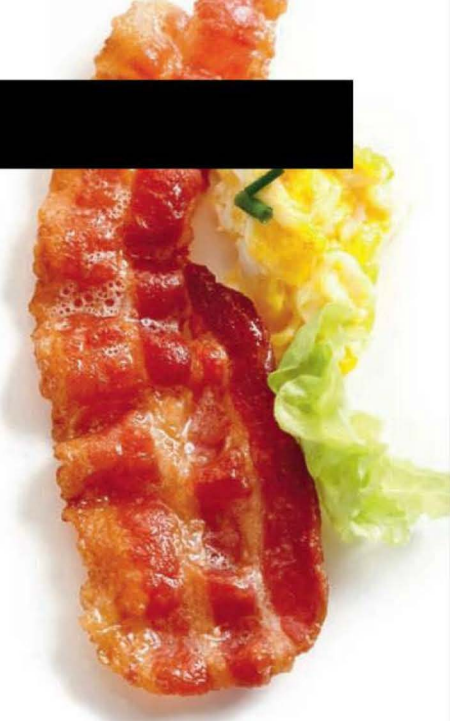
ОДНИМ СЛОВОМ

Может ли ежедневное стояние в пробках нанести вред моим легким?

Миша

ДЖЕФФ ГИРХАРТ, ДИРЕКТОР "ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА МИЧИГАНА"

Еще бы. Наибольшее количество токсичных веществ автомобиль извергает при торможении и на холостом ходу — то есть как раз во время движения в пробке. А решетка радиатора, через которую в салон поступает воздух, находится на одном уровне с выхлопной трубой передней машины. Регулярное пребывание в такой обстановке создает риск заболевания легких — от бронхита и астмы до развития рака — и шансы заработать сердечный приступ. Советую держать окна закрытыми и включить режим циркуляции воздуха внутри салона. Полностью это тебя не защитит (в машину все равно будет поступать воздух извне), но поможет снизить загрязнение почти на 70%. И если у тебя бумажный салонный фильтр, замени его на угольный. Стоит он не намного дороже, но задержит гораздо больше вредных частиц.



Мой отец считает, что бекон — это зло. Как я могу его переубедить?

Алекс

ДЖОН ЭЛЕФТЕРИАДИС, Д. М. Н., YALE-NEW HAVEN HOSPITAL

Видимо, твой отец убежден, что жир, присутствующий в беконе, может рано или поздно спровоцировать сердечный приступ. Так вот расскажи ему, что в специалисты Гарвардского университета провели 21 исследование, в процессе которых пытались выявить, как насыщенные жиры провоцируют заболевания сердца. Их вывод: никак. Атеросклероз возникает при более сложных процессах в организме, и формула "съел кусок бекона — его жир отложился на стенках сосудов", выходит, не работает. Наследственность, курение, провоцирующее повреждение стенок сосудов, гипертензия — более весомые причины, из-за которых ты можешь заработать проблемы с сердцем. Как-нибудь за завтраком расскажи своему отцу, что воздушный рис (126 ккал) и половина рогалика (135 ккал), по крайней мере, содержат больше калорий, чем пара кусочков бекона (84 ккал).

ФОТО: DIOMEDIA

КАКОЕ КАЧЕСТВО ПОМОЖЕТ РУКОВОДИТЕЛЮ СТАТЬ ЛУЧШЕ?

АДЕКВАТНОСТЬ

Боссы, которые не ставят себя выше других и не пытаются показать, что они умнее всех, более эффективны. Чтобы вырасти в глазах подчиненных, нужно акцентировать внимание на их сильных сторонах, признавать свои ошибки и не стесняться учиться тому, чего не знаешь, гласит исследование доцента Школы менеджмента Университета Баффало Бредли Оуэнса.

Volkswagen Jetta.

С инновационным двигателем TSI

Привыкайте к тому, что динамика может сочетаться с экономичностью.
Привыкайте заезжать на заправку гораздо реже. Инновационный двигатель TSI обеспечивает быстрый разгон и высокую максимальную скорость при значительной экономии топлива.
Volkswagen Jetta. Пора привыкать к хорошему.

TSI DSG

Мощные и экономичные двигатели TSI
Инновационная коробка передач DSG

Volkswagen* –
Официальный Спонсор
Сборной России по футболу

Das Auto.

Дополнительная информация – **по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru**

*ООО «ФОЛЬКСВАГЕН Груп Рус»

МАУНТИНБАЙК

Ники Гудекс

Маунтинбайк — это головокружительные скорости, сумасшедшие нагрузки и, конечно, риск. Мы узнали у чемпионки Австралии по “даунхиллу” и “кросс-кантри”, как живется женщине, которая занимается настолько неженским видом спорта.

1 ВСЕ. ВЫНОСИ

“Мне нравится бросать вызов сильным мужчинам. Как-то раз я тренировалась вместе с одним парнем, и вдруг у него изо рта пошла пена. Я подумала было, что он подавился протеиновым коктейлем, но уже через пару секунд спасала его от острой сердечной недостаточности — парень перенапрягся, пытаясь обставить меня. Ха!”

2 ГОЛАЯ ПРАВДА

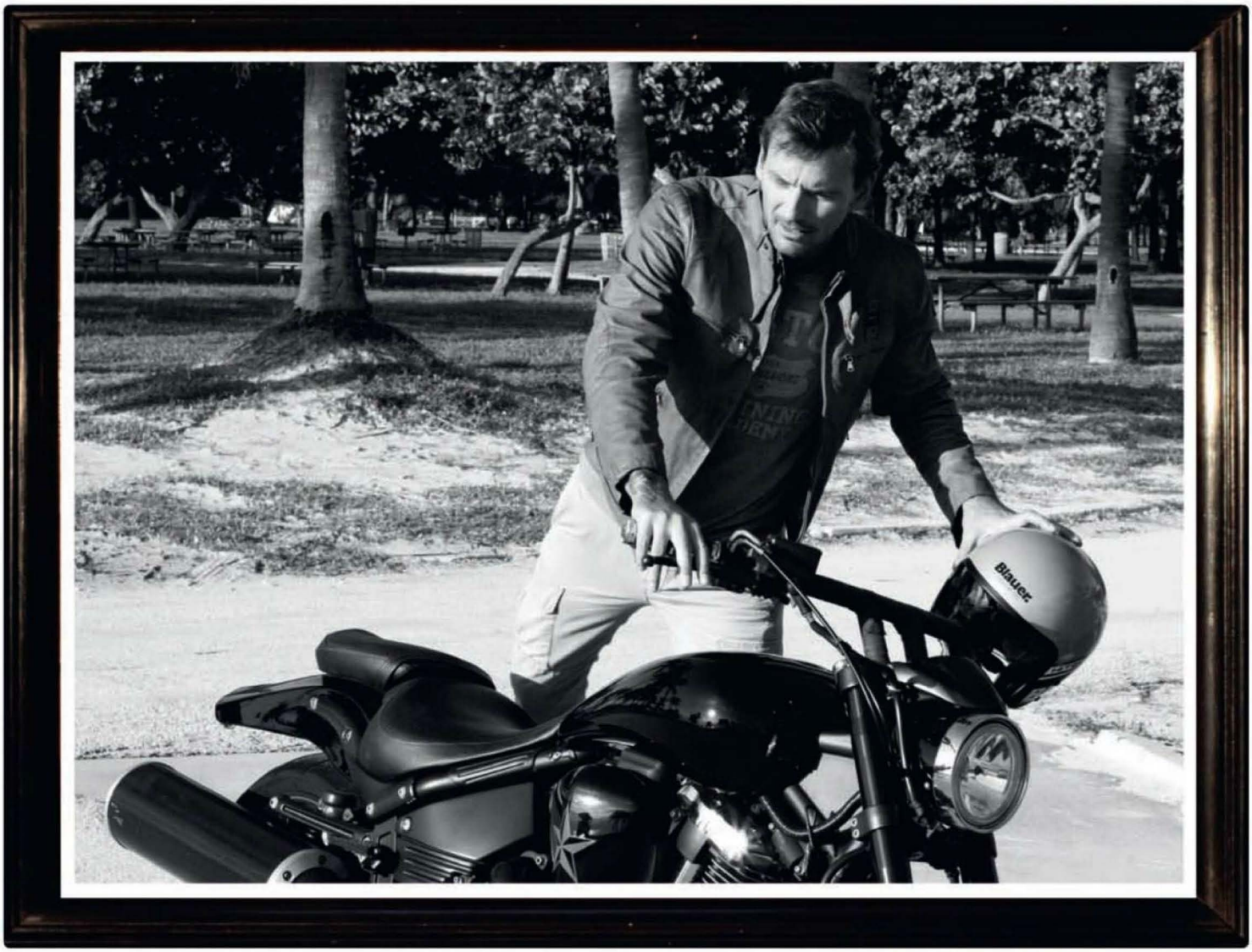
“Маунтинбайк обнажает суть спортсмена. Звучит пафосно, ну, как есть. За 2 часа, которые мы гоняем по кругу в дисциплине “кросс-кантри”, участники заезда узнают друг про друга все — кто эгоист, кто слабак по характеру, а кому надо побольше времени уделять физической подготовке”.

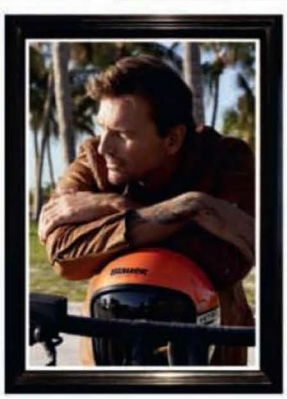
3 ВНЕШНЯЯ ГАРМОНИЯ

“В свободное от велосипедных тренировок время я занимаюсь йогой и медитирую. Кроме того, я катаюсь на сноуборде. Я не просто девушка с чрезмерно развитыми ногами, я разная”.

ВОЗРАСТ: 33 года
РОСТ: 163 см
ВЕС: 51 кг
ПОБЕДЫ: чемпионка Австралии по маунтинбайку в дисциплинах “кросс-кантри” (2003 год) и “даунхилл” (2001 год), девятое место на чемпионате мира по маунтинбайку (2008 год)

ФОТО: PICDESK





С 1935 ГОДА.
НАСТОЯЩАЯ ИСТОРИЯ,
ОРИГИНАЛЬНЫЙ БРЕНД .
Весна - Лето 2012

Blauer®
USA

blauer.it - fgf-industry.com

реклама

МУЗЫКА НАС РАЗВЯЗАЛА

Танцуй и горлань песни, если не умеешь играть на инструментах. Играй и почаще, если умеешь. Согласно исследованию Университета Хартфордшира (Великобритания), занятия музыкой задействуют практически все области содержимого твоего черепа. Так что вперед, расчехляй свой тромбон.

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Употребление алкоголя повышает риск получить травму

Финский институт производственной гигиены

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Компьютерные игры могут уберечь тебя от спортивных травм. Не в том смысле, что, сидя безвылазно у монитора, ты предусмотрительно лишаешь себя всех ужасов этой жизни. Ученые из Университета Мичигана уверяют, что **всевозможные компьютерные "стрелялки", тренируя скорость реакции и принятия решений,** могут помочь твоему мозгу более эффективно управлять телом на спортивной площадке.

Минус десять

Не вздумай в понедельник утром погружаться в работу. Ведь есть столько увлекательных занятий — полистать Фейсбук, почитать историю панк-рока в Википедии или просто посмотреть новости. В общем, входя в рабочий режим плавно, устраивая каждые 30 минут 10-минутные перерывы на безделье, ты примерно ко вторнику на целых 16% повысишь производительность труда. Так утверждают сингапурские ученые. Спасибо им, давно мы не слышали таких приятных новостей.

25

МИНУТ — НА СТОЛЬКО ДОЛЬШЕ В СРЕДНЕМ СПИТ ЧЕЛОВЕК, ВЫПИВШИЙ ПЕРЕД СНОМ СТАКАН ВИШНЕВОГО СОКА.

Источник: исследование Нортумбрийского университета

ФОТО: LEGION-MEDIA

HONDA
The Power of Dreams

CR-V SPECIAL EDITION*
Безупречное сочетание

Универсальность кроссовера + Комфорт и динамика седана

Заводская тонировка + Элегантная отделка «алькантара»

Литые диски 18" Phantom + Высокоточные датчики парковки**

от 3,9% КАСКО!

При покупке CR-V SE до 30 июня 2012, предложение ограничено.

Время решительных действий. Время CR-V SE

Затраты по КАСКО от 3,9% означает фактические затраты покупателя (процент от стоимости автомобиля) на страхование по КАСКО нового автомобиля Honda CR-V 2012 года производства, приобретенного у авторизованного дилера Honda в России, сроком на 1 год, при условии, что возраст младшего из водителей, допущенного к управлению, старше 30 лет и его стаж вождения — более 8 лет и соответствия иных параметров, влияющих на расчет тарифа. Условия предоставления и наличия возможности расчета тарифа необходимо уточнить у страховой компании в Вашем Регионе. Страхование по программе Honda Insurance реализуется ОАО СК «Альянс» (лицензия ФСФР С №0290 77), тел.: +7 (495) 232-33-33, www.rosno.ru, а также иными страховыми компаниями, в том числе по выбору страхователя.

Условия страхования при этом могут отличаться от заявленных выше, в зависимости от выбранной страховой компании. Партнер оставляет за собой право вносить изменения в программы страхования без предварительного уведомления.

Данная информация не является публичной офертой (ст.437 ГК РФ). Условия программы Honda Insurance могут быть изменены в случае изменения процентных ставок партнером

Программа действует с 15 марта по 30 июня 2012 года при условии наличия новых автомобилей Honda CR-V 2012 года производства у продавца.

Honda Insurance***
Оптимальные условия страхования

*Специальная серия

**Представленное оборудование существует не во всех комплектациях. За полной информацией просьба обращаться к официальному дилеру.

***Страхование

www.honda.co.ru

Реклама

БРАВО!

Самое банальное исследование месяца

Заменяя газировку простой водой, ты снижаешь риск ожирения и диабета

Источник: Гарвардский университет

ДОЗА ЗЕЛЕНИ

Попроси добавки, если хочешь похудеть. Только этой добавкой должен быть овощной салат. Согласно исследованиям Университета Пенна, люди, которые ежедневно съедают порцию салата (например, на обед), потребляют примерно на 11% меньше калорий, чем те, кто овощами и зеленью пренебрегают.

ХУДО БЕЗ БАБ

Меньше девиц в твоем окружении — меньше килограммов в окружении твоего живота. Как показало исследование авторитетного издания "Вестник прикладной социальной психологии", мужчины, принимающие еду исключительно в мужской компании, уминают за раз в среднем 952 ккал. **Но если за стол присядет хотя бы одна женщина — число килокалорий увеличивается до 1162.** Возможно, набивая животы, мужчины пытаются показаться перед появившейся дамой более мужественными.

Мясо есть!

Есть такие неразумные люди, которые, чтобы похудеть, отказываются от отбивных, куриных ножек, котлет — мол, они же калорийные, я одними макарошками обойдусь, скину пару кило. Глупцы! Не слушают они австралийских ученых, которые сказали: те, чей рацион на 10% состоит из белков, потребляют в день на 1000 ккал больше, чем те, чей рацион состоит из белков на 15%. Просто белок насыщает гораздо лучше, чем углеводы, — вот и весь секрет.

1/10

НА СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ МЕНЬШЕ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ НА ЖИВОТЕ У ТЕХ, КТО ЕСТ ХЛЕБ С ОТРУБЯМИ, ЧЕМ У ЛЮБИТЕЛЕЙ БЕЛОГО ХЛЕБА.

Источник: исследования Университета Тафтса, Массачусетс

ПРЕСТУПЛЕНИЕ

1200 ККАЛ В ПИЦЦЕ "ЧЕТЫРЕ СЫРА" ВЕСОМ В ПОЛКИЛО

НАКАЗАНИЕ

140 МИНУТ ТЫ ДОЛЖЕН ДВИГАТЬ МЕБЕЛЬ, ЧТОБЫ СЖЕЧЬ ЭТИ КАЛОРИИ

ФОТО: DIOMEDIA, FOTOIMEDIA, STOCKFOOD/FOTODOM

strellson

–10% по карте Visa Gold

Специальные цены в магазинах Strellson — это одна из сотен привилегий, доступных держателям премиальных карт Visa.
Узнайте в вашем банке, как вы можете открыть карту Visa Gold.

Предложение также доступно для держателей карт Visa Platinum и Visa Infinite.

мобильное приложение
Visa Premium

служба поддержки: 8-800-700-7976
www.visapremium.ru

Мир привилегий | VISA

жизнь полна возможностей с Visa

Акция проходит во всех магазинах Strellson Москвы, Санкт-Петербурга и Екатеринбурга. Срок проведения акции – до 31 декабря 2012 года. Скидка предоставляется при проведении операций по оплате покупок премиальными платежными картами Visa Gold*, Visa Platinum или Visa Infinite при условии, что держатель карты объявит о намерении воспользоваться скидкой до проведения оплаты. Предложение не подлежит обмену на товар или денежный эквивалент, не суммируется с другими стимулирующими мероприятиями или скидками и не применяется во время распродаж. Ответственность за выполнение обязательств по данному предложению несет торгово-сервисное предприятие, участвующее в акции. Информацию об организаторе и правилах акции, об адресах магазинов, участвующих в акции, можно узнать на сайте www.visapremium.ru. Корпорация «Виза Интернэшнл Сервис Ассосиэйшн» (США). *Золотой. Реклама.

ЗАВЕТЫ ПРЕДКОВ

Если твой отец ходил налево, возможно, ты унаследовал от него это не самое лучшее качество. Американские исследователи изучили историю отношений в 86 семьях и обнаружили сходство в подобном поведении родителей и их сыновей. А вот связи между нечестным поведением родителей и дочерей они не обнаружили. **"Стереотипы мужского сексуального поведения формируются в большей степени в детские годы,** тогда как стереотипы женского во многом зависят от качества текущих отношений и могут заметно меняться", — говорит автор исследования, доктор Ян Хавличек.

71

ПРОЦЕНТ ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ, ЧТО ЛЮДИ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ, ТОЛЬКО ЕСЛИ ВЛЮБЛЕНЫ. 51% МУЖЧИН С ЭТИМ НЕСОГЛАСНЫ.

ВСЕГДА ГОТОВА

Наличие постоянного сексуального желания даже важнее, чем частота и качество его удовлетворения, говорится в исследовании Университета Бригама Янга (США). Опросив 8000 пар, авторы исследования выяснили, что женщины с мощным либидо удовлетворены отношениями, даже если секс в них случается не так часто, как им хотелось бы. Женщина, которая постоянно хочет секса, вкладывает больше сил в укрепление отношений с мужчиной.

Спасибо, сердце

Врать вредно для здоровья. Мужчины, постоянно изменяющие женам, в два раза больше подвержены риску серьезных сердечных заболеваний, утверждают итальянские исследователи, наблюдавшие 1000 мужчин в течение 4 лет.

СЕЛ — НЕ ВСТАЛ

Сидячий образ жизни может вызвать проблемы с эрекцией не когда-то потом, а прямо сейчас, утверждают ученые из Университета Эмори (США). Ученые допросили две группы добровольцев в возрасте от 18 до 40 лет. Члены первой группы тратили на физическую активность (ходьбу, подъем по лестницам) в день не больше 1400 ккал, что ученые приравнивают к сидячему образу жизни. Среди них недовольных качеством эрекции и вообще сексуальной жизни было 63%, против 35% в группе активных мужчин.

ФОТО: PICDESK, DIOMEDIA

Новые седан и хетчбэк
Honda Civic

HONDA
The Power of Dreams

РАЗНОСТЬ ХАРАКТЕРОВ

- Яркий аэродинамичный дизайн, созданный инженерами Формулы-1
- Мощный и экономичный двигатель 1.8 I-VTEC с системой E-Con (142 л. с., 4.9 л/100 км)*
- Один из самых просторных и легко трансформируемых салонов в классе с системой Magic Seats**
- Интеллектуальные системы для вашей безопасности и комфорта***
- Идеальный баланс спортивности и комфорта за счет улучшенной подвески и шумоизоляции

ЕДИНСТВО ИННОВАЦИЙ

Представляем новое долгожданное поколение Honda Civic. Новые седан и хетчбэк Honda Civic воплотили в себе последние технологические инновации Honda – их аэродинамичный дизайн не оставит никого равнодушным и выделит вас на дороге, а уникальное сочетание мощи и экономичности позволит получать максимальное удовольствие от вождения.

www.honda.co.ru
facebook.com/HondaRussia

* Данные приведены для загородного цикла для версии Civic хетчбэк 6MT LifeStyle, реальный расход может отличаться от указанного
** Система Magic Seats (Волшебные сидения) доступна только для Civic хетчбэк

*** ABS, EBD, BA, VSA, система помощи при подъеме (Hill Start Assist), адаптивный электроусилитель руля (EPS), система контроля давления в шинах (DWS), фронтальные, боковые подушки и шторки безопасности. Интеллектуальный мультифункциональный дисплей (i-MID) TFT

Реклама

ЖЕНЩИНЫ ПАРКУЮТСЯ ЛУЧШЕ

Ты, конечно, можешь быть абсолютно уверен в том, что представительницам прекрасного пола от природы не дано умение парковаться, и даже наверняка подкрепишь свою позицию парой роликов с YouTube. Однако британский оператор парковок — компания NCP — решил при помощи неумолимой статистики опровергнуть эту патриархальную позицию, а заодно и один из главных гендерных стереотипов.

Исследование англичан длилось месяц и затронуло такие аспекты, как:

1 Время, необходимое для того, чтобы найти свободное место. Практически все женщины (92%) справлялись с этим делом быстрее мужчин, которые зачастую были слишком нетерпеливы и проскакивали мимо никем не занятого участка.

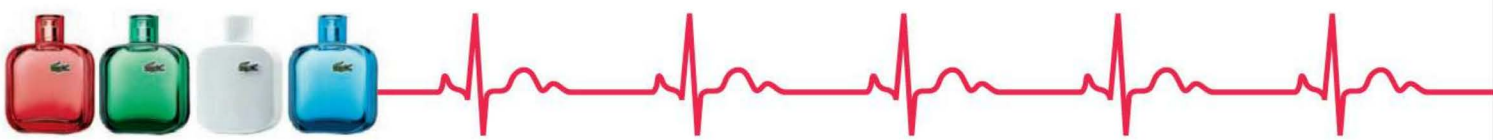
2 Положение машины перед началом парковочного маневра. И здесь оценку “хорошо” или “очень хорошо” за рациональность получило больше женщин (77%), чем мужчин (53%).

3 Заезд на парковочное место “лицом вперед” или “задом наперед”. Представители обоих полов предпочитали в основном первый вариант, не сильно заботясь о возможных проблемах с выездом. Но и тут предусмотрительных женщин (то есть выбравших второй вариант) было больше, чем мужчин (39% против 28%).

4 Контрольным выстрелом в мужское самолюбие можно считать самый весомый в исследовании пункт — точность расположения машины на парковочном месте. Сильная половина человечества проиграла здесь двукратно: лишь 25% мужчин были достаточно аккуратны, в отличие от 53% женщин.

5 Единственное, в чем дамы уступили, — средняя скорость маневра: 21 секунда против 16 у мужчин. Впрочем, эти данные вполне сочетаются с первым пунктом и объясняются неписаным девизом последних: “Ищем долго, но как только заметили свободное место, компенсируем потраченное время быстротой маневра. И плевать мы хотели на аккуратность”.

Конечные результаты оценивались по 20-балльной шкале и, как несложно догадаться, сильный пол проиграл. Некоторым утешением тебе может послужить только относительно небольшая разница в очках — 12,3 против 13,4.
Если же ты считаешь, что все сказанное выше уж точно не про тебя, тогда вооружись знаниями на случай, если знакомая девушка с правами однажды попросит тебя “напомнить ей, как ЭТО делается”. “Это” — в смысле вождение.



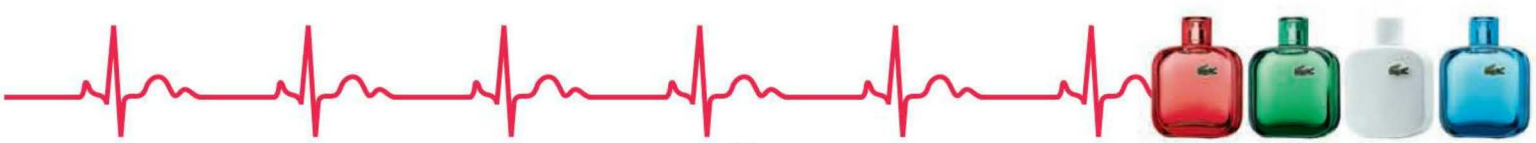
ТАБЛЕТКА-ЧИП ПРОСКАНИРУЕТ ТЕБЯ ИЗНУТРИ

Если люди в белых халатах вдруг попросят тебя предоставить свой желудок в аренду инородному телу, не пугайся и не хнычь. Скорее всего, речь не о дьявольском эксперименте и не о личинках Чужого, а всего лишь о новой “интеллектуальной таблетке” размером с песчинку.

Изобретение представляет собой крошечный электронный анализатор, способный передавать информацию о состоянии твоего организма на чип, который крепится к коже пластырем. Тот, в свою очередь, направит данные на твой компьютер или смартфон. А в случае с пожилыми людьми, которые далеки от современных гаджетов, получателем информации может быть родственник, опекун или врач пациента.
“Умная” таблетка способна следить за частотой сердцебиения и дыхания пациента, фиксировать температуру его тела, а также вовремя напоминать о приеме лекарств. Важная особенность изобретения состоит в том, что теперь врачи смогут получать информацию о реакции организма на различные препараты практически в режиме реального времени и столь же быстро реагировать на изменения. Микрочип наверняка будет полезен и спортсменам, которым важна максимально подробная информация о том, как организм откликается на нагрузки. Разработала этот сенсорный девайс калифорнийская компания Proteus Biomedical. Принцип его устройства прост: попав в желудок, он работает как “картофельная батарейка”, которую ты наверняка мастерил в детстве. Желудочный сок (кислота) замыкает два крошечных контакта из меди и магния, в результате чего образуются микротоки, достаточные для питания сенсоров. Сроки работы этого устройства производитель не уточняет, но очевидно, что они невелики. По прогнозам разработчиков, “умная” таблетка выйдет на американский рынок уже в сентябре этого года (и стоить будет около $ 80). Когда же она попадет в Россию, увы, неизвестно.

LACOSTE

РЕКЛАМА. АРОМАТ ЛАКОСТ Л.12.12. КРАСНЫЙ.



НОВЫЙ EAU DE LACOSTE L .12.12 ROUGE

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

Если у тебя есть опыт близкого и запоминающегося общения с девушками из других стран, не стесняйся — описывай случившееся в красках и присылай свой рассказ сюда: elementarno@imedia.ru.
Самые интересные истории появятся в одном из номеров MH.

СОВСЕМ НЕ ХЕНТАЙ

Если тебе за один прекрасный вечер удалось познакомиться с истинной японкой и тут же воплотить с ней все, о чем мечтал с шестого класса, тебе повезло. Потому что все говорят: они ужасно стеснительные. А еще о них говорят вот что.

ФОТО: DIOMEDIA

ПЛАЙБОЙ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

1

В Японии есть женщины, которых совершенно не интересуют иностранцы (таких большинство), и с ними ты без знания японского даже словом обмолвиться не сможешь. В Японии есть женщины, которых интересуют иностранцы, их можно встретить на регулярных "международных вечеринках". Забей в поисковике, например, "international party Tokyo". Но будь готов к тому, что девушки приходят туда скорее с целью попрактиковаться в английском, чем чтобы заняться с тобой сексом в туалете клуба.

2

40 с лишним процентов японок имеют образование выше среднего, японские женщины вообще из самых образованных в мире. Возможно, с этим и связана их другая характерная черта — если уж интересоваться чем-то даже на уровне хобби, то глубоко и основательно. Ну а знаток знатока может удивить лишь знаниями, которые не в каждой "Википедии" найдешь. Будь умнее.

3

Японки склонны разговаривать неправдоподобно высоким, мультяшным голосом — это вполне соответствует их представлению об умильности. Женщина, говорящая низким голосом, — вульгарна и агрессивна.

4

Японцы запредельно вежливы. Японки тоже. Если ты не понравился девушке, она вряд ли намекнет на это. Если знакомство уже состоялось, она угостится твоим коктейлем в баре. Она будет разговаривать и улыбаться. Она, возможно, даже оставит тебе свой номер — но может не ответить на твой звонок или не напишет ответную эсэмэску.

5

ЕВРОПЕЙЦЫ В ЦЕЛОМ НРАВЯТСЯ ЯПОНКАМ. НО ДАЖЕ В СЛУЧАЕ ТВОЕГО УСПЕХА У ЯПОНСКОЙ ЖЕНЩИНЫ ВРЕМЕНИ НА УХАЖИВАНИЯ ТЫ ПОТРАТИШЬ СУЩЕСТВЕННО БОЛЬШЕ, ЧЕМ В РОССИИ. ИДЕИ ДЛЯ СВИДАНИЙ: ЯПОНКИ МАНИАКАЛЬНО ЛЮБЯТ ШОПИНГ И КАРАОКЕ.

6

1000 гейш осталось сегодня на всю Японию (в начале XX века их было в 80 раз больше) — и это по самым радужным подсчетам. Но в любом случае на чаепитие к настоящей просто так не попадешь: действует правило "новичкам нельзя", и явиться можно только по протекции постоянного клиента.

Источники: factsanddetails.com, mynippon.com, 1001kisses.com: The Ultimate Resource for Tips on Dating Japanese Girls

Чего разоралась?

Ученые решили наконец разобраться, зачем женщины повышают голос во время секса.

ТИХИЙ ОРГАЗМ

Исследование на тему женской копулятивной вокализации (так по-научному называется ор во время полового акта) опубликовано в журнале Archives of Sexual Behavior и сводится вот к чему: эксперты подробно опросили 71 женщину в возрасте от 18 до 48 лет в рамках заданной темы и сделали выводы. Большинство женщин действительно склонны издавать звуки во время секса, но не обязательно во время оргазма. 66% заявили, что кричат с целью приблизить оргазм партнера, 87% стараются таким образом поддержать мужскую самооценку. А собственно свой оргазм большинство женщин переживают раньше. И чаще молча.

ГРОМКИЙ СИГНАЛ

Как заметили исследователи, девушки склонны покрикивать в момент, когда мужчина эякулирует, что лишь подтверждает версию о повышении его самооценки. И это неплохая новость. А вот новость похуже заключается в том, что немалое число респонденток признались: чаще всего они орут и стонут от скуки (чтоб развеяться), от утомления (когда ты устраиваешь марафон) или от боли (что совсем уж нехорошо). С другой стороны, дамы склонны применять и "обучающий" крик — чтобы намекнуть тем самым, от чего им особенно приятно. Разбираться в том, какой именно из сигналов подает партнерша, тебе, похоже, придется самостоятельно.

ВОТ ОБЕЗЬЯНЫ

Безусловно, женский крик во время секса (и в момент оргазма в частности) — стандарт, прочно навязанный средствами массовой информации. Но истоки копулятивной вокализации нужно искать не только на сайтах типа кам.ком. Приматы пока что не смотрят порнографию, но тоже ведь кричат. Например, интенсивность крика самки бабуина зависит от того, совпадает ли спаривание с периодом овуляции или нет. А макаки, прям как люди, верещат, чтобы раззадорить самца и приблизить момент эякуляции. По крайней мере, в этом уверены ученые-приматологи.

ПОЗА МЕСЯЦА

НИЧЕГО, ЧТО Я К ТЕБЕ ЛИЦОМ?

Что тут происходит?
Создается впечатление, что парень из последних сил пытается уползти от длинноволосой сирены, а его, как говорят в американском кино, "взяли за жопу". Но нет, обоим приятно. Она ложится на спину, ты сверху, но только головой в противоположную сторону. Свои ноги она задирает, чтобы таз был повыше (иначе ничего не выйдет, то есть не войдет). Руками хватается за ягодицы и регулирует частоту твоих действий.

Фишка
Она без помех будет разглядывать, как говорят французы, твой тыл. Девушки ведь тоже не дуры поглазеть на попы.

Высший пилотаж
Сделай "вертолет" — не прерывая основного занятия, развернись по часовой стрелке (или против) и займи миссионерскую позицию.

P.S. ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА У ДЕВУШКИ ПОВЫШЕН НА 49%. СЫГРАЛИ В ТЕННИС — И В ПОСТЕЛЬ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

На правах рекламы

Буду резать, буду что?

Складной нож с большим количеством инструментов оказывается еще полезнее, если знаешь, как всем этим пользоваться.

3. Нож для консервных банок. А еще его изогнутым лезвием удобно надрезать кожуру цитрусовых, например.

4. Большое лезвие. Режь им все, что режется.

5. Штука для вытаскивания крючка из пойманной рыбины (упираешься этой вилкой в сгиб крючка и, надавив, освобождаешь его). Волнистый край — для чистки рыбы от чешуи. С обратной стороны — линейка, чтобы точно знать, какой длины щука.

6. Пассатижи. Дополнены кусачками и инструментом для обжатия проводов (если знаешь, что это такое, — пригодится).

7. В боковинах ножа могут быть спрятаны: пинцет, зубочистка, булавка и даже ручка. Надеемся, ты понимаешь, что многоразовая зубочистка — рассадник дичайших микроорганизмов.

8. Этот загадочный инструмент — шило. Им можно: делать новые дырки в кожаном ремне (проткнул — и вертишь вокруг собственной оси); продевать через отверстия в ткани или коже нитки/веревки, предварительно пропущенные через специальное ушко; намечать в дереве лунки для сверла, чтоб не соскочило.

10. Отвертка побольше. Можно использовать как долото или скребок.

11. Так называемый многофункциональный крючок. Вытаскиваешь его, удобно берешься за корпус ножа (как будто пользуешься штопором) и что-нибудь подцепляешь и вытаскиваешь (с чем не справятся пальцы) или вешаешь на него тяжелую коробку, перевязанную тонкой веревкой, которая режет руку, и несешь.

13. Мелкая часовая отвертка, ввинчивается в штопор и там хранится.

15. Это для ключей. Но если носить на ноже еще и ключи, они не позволят пользоваться третью инструментов.

17. Углубление для сгибания проволоки и снятия изоляции с проводов. Последнее делается так: аккуратно по кругу надрезаешь провод, вставляешь эту выемку в разрез и тянешь на себя, снимая изоляцию. А еще говорят, что это просто технологическая выемка, позволяющая избежать чрезмерного напряжения металла (и, как следствие, трещин) во время энергичного открывания бутылки.

19. Малое лезвие. Большим удобно нарезать яблоко, этим — поточить карандаш.

20. С одной стороны — крупный напильник для грубой обработки дерева или металла. С другой — нежная пилка для ногтей (шлифовать ею можно не только себя, но и опять же металл с деревом). Ребро напильника нередко оказывается вполне рабочей ножовкой по металлу.

21. Пила. Распилит все, что по плотности похоже на дерево или мягче.

Эксперт: Артем Макаров, продавец-консультант, магазин "Нож и К°"

КАК ГОВОРИТСЯ

НИ БЕЛЬМЕСА НЕ ПОНИМАЕТ

Слово "бельмес" в русскую разговорную речь пришло из татарского языка, где оно буквально означает "он не понимает, он не знает". Таким образом, "не понимает ни бельмеса" дословно значит "не понимает не понимает".

ШИВОРОТ-НАВЫВОРОТ

На Руси шиворотом назывался богато расшитый воротник боярской одежды. Во времена Ивана Грозного боярина, впавшего в немилость к царю, нередко сажали задом наперед на тощую клячу, в одежде наизнанку, и с позором возили по городу под свист и хохот толпы.

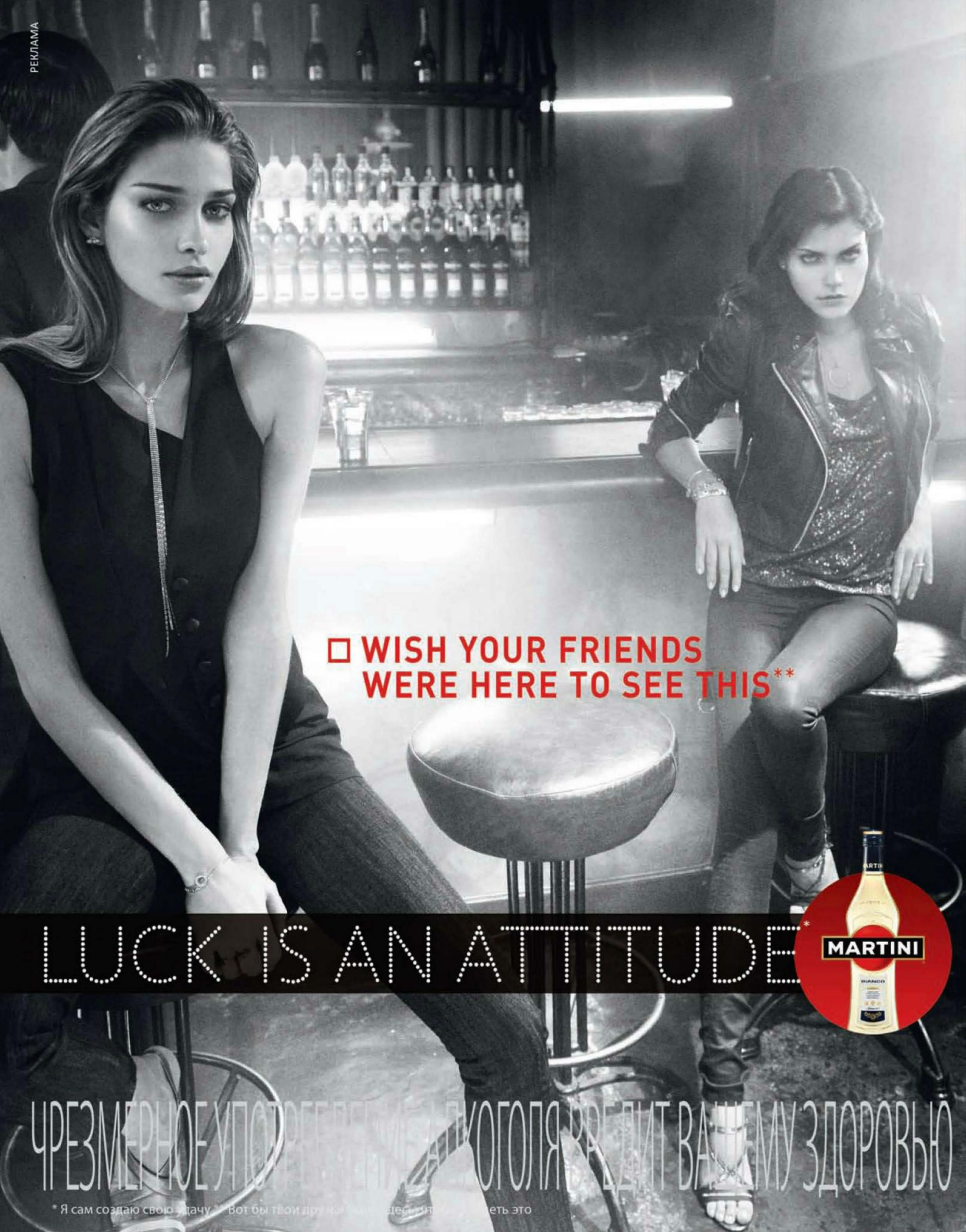
У НЕГО БЗИК КАКОЙ-ТО

Изначально выражение "бзик напал" имело вполне конкретное значение: бзиком называли слепней и оводов, которые кусали скот и доводили его тем самым до бешенства и исступления. А потом бзик стал "нападать" и на людей, которые вели себя странно и глупо.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

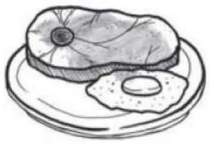
P.S. НОЖОМ, В КОТОРОМ ЕСТЬ ВСЕ ОПИСАННЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ, ПОЛЬЗОВАТЬСЯ НЕУДОБНО. ВЫБИРАЙ ТО, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО

РЕКЛАМА


WISH YOUR FRIENDS
WERE HERE TO SEE THIS**
LUCK IS AN ATTITUDE*
MARTINI
BIANCO
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ
* Я сам создаю свою удачу ** вот бы твои друзья видели это

ЧЕРНЫЙ СПИСОК

Кофе можно не только пить, но и есть. Рассказываем.



ЗАВТРАК

Окорок в карибском соусе

Кофе на Карибах хлещут с утра до вечера, а еще используют как приправу в самых разных видах. Вот, например, кофейный соус особенно хорош с окороком.

Как сделать

1. Обжарь на сковородке пару крупных кусков варено-копченого окорока с жирком до золотистой корочки. Вынь из сковородки.
2. Вылей на сковородку порцию эспрессо (примерно 30 мл, конечно, без сахара — как и в двух следующих рецептах) и перемешай с вытопившимся жиром.
3. Томи на слабом огне, пока смесь не загустеет, и полей ею окорок. Подавай с яичницей и тостами.

ОБЕД

Говядина, маринованная в кофе

То, что эстеты называют земляными и древесными нотами в кофейном аромате, хорошо сочетается с мясом, поэтому кофе — отличный ингредиент маринадов. Причем не только для говядины, но и для баранины.

Как сделать

1. Смешай 100 мл крепкого кофе, сок одного лайма, сок половины апельсина, 1 ст. л. острого соуса типа табаско, 1 ст. л. оливкового масла, мелко порезанный пучок кориандра. Добавь щепотку молотой корицы, 1 ч. л. молотой зиры, соль и перец, хорошо перемешай.
2. В полученной жиже замаринуй мясо на 12 часов, потом жарь на сковородке или гриле либо запекай в духовке. Такого количества маринада хватит примерно на полкило мяса.

ДЕСЕРТ

Аффогато

Это сладкое то ли блюдо, то ли напиток — смесь ванильного мороженого и черного кофе. Сочетание горячего и горького с холодным и сладким — беспроигрышный вариант.

Как сделать

1. Свари максимально крепкий кофе (в домашних условиях для этого отлично подходит гейзерная кофеварка).
2. Положи в неглубокую пиалу/миску шарик-другой ванильного мороженого и залей горячим кофе. Подавай и поедай немедленно.

КРЕПКИЙ ХОД

Если у тебя нет кофемашины (и ты знаешь, что она тебе не нужна), то сварить домашний эспрессо вряд ли получится. Максимально близкий к эспрессо по крепости кофе получается вот в такой гейзерной кофеварке. Ее большой плюс еще и в том, что кофе никуда никогда не убежит, как это бывает с туркой.

P.S. БОЛЬШЕ ВСЕГО КОФЕ ПРОИЗВОДИТ БРАЗИЛИЯ — 3 МЛН ТОНН В ГОД. СЛЕДУЮЩИЙ... ПРАВИЛЬНО, ВЬЕТНАМ (1,2 МЛН ТОНН)

ФОТО: PLAMEN PETKOV, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JOEL HOLLAND

*РЕКЛАМА

*РОЯЛЕ, **БЬЯНКО, ***ПРОСЕККО

ООО "Бакарди Рус" является уполномоченным импортером вермутов / игристых вин "Мартини" на территории РФ.

БОЙ С ЛЕНЬЮ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ДО

ПОСЛЕ

МАКСИМ БАРАКОВСКИЙ

Возраст: 23 года
Рост: 180 см
Вес до: 120 кг
Вес после: 78 кг
Стаж похудения*: 10 месяцев

В 20 лет я встал на весы и увидел цифру: 120 кг. Меня это жутко смутило, потому что я никогда не считал себя толстым. Но кто такой 120-килограммовый парень, если не толстяк?

И тогда я решил, что должен похудеть. В этом смысле мне с собой повезло: я упертый и, если ставлю перед собой цель, обязательно ее достигаю. Первое, что я сделал, — покончил с курением (курил до этого семь лет). Это в качестве первого шага к здоровой жизни. Потом начал искать интересную для меня секцию единоборств, поскольку с детства занимался то карате, то борьбой, в общем, контактными видами спорта. После долгих скитаний по подольским форумам наткнулся на информацию о том, что в городе открылась школа муай тай, или тайского бокса. На следующий же день я познакомился с тренером, и тогда же начался мой бой с весом.

Тайский бокс оказался очень выматывающим, так что первое время я приходил домой после тренировки, падал на кровать и отключался. Спустя два месяца я весил на 15 кг меньше (см. фото "До") — без каких-либо диет. Оставалось только немного отрегулировать рацион, исключив все то, что мне когда-то нравилось, — газировку, чипсы, фастфуд, пивко, сладости и т.д. На их место пришло то, что я когда-то так сильно не любил, — вареные и приготовленные на пару продукты, в основном гречка, рис, зеленые салаты, куриные грудки...

И вот я совсем другой человек. Спорт — мой наркотик, я тренируюсь 4-5 раз в неделю, участвую в любительских соревнованиях, побеждаю.

Ты тоже смог избавиться от тонны лишнего жира? Расскажи о себе, будь примером для других. Присылай свою историю и фото "до" и "после" сюда: elementarno@imedia.ru. У тебя есть шанс выиграть удобную хлебопечь Gorenje BM1400E (на фото) с двумя отсеками для выпекания, а также стать чемпионом по итогам 2012 года и получить комплект из стиральной и сушильной машины Gorenje.

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека в нормальный вес.

P.S. ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ СЕРОТОНИНА, ГОРМОНА СЧАСТЬЯ, СНИЖАЕТ АППЕТИТ. БУДЕШЬ ВЕСЕЛЕЕ И БОДРЕЕ — БУДЕШЬ СТРОЙНЕЕ

www.nokia.ru/800
Nokia Lumia 800

УДИВИТЕЛЕН КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЗАГОНЯЙ ЕЕ ДО ВИЗГА ПОКРЫШЕК

NEED FOR SPEED™: UNDERCOVER И ДРУГИЕ ИГРЫ В NOKIA LUMIA

NOKIA
LUMIA

Windows Phone

Windows® Phone – телефон Windows. © 2008 Electronic Arts Inc. EA, логотип EA, Need for Speed и логотип Need for Speed являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Electronic Arts Inc. Названия, дизайн и эмблемы всей продукции являются собственностью их владельцев и используются с их разрешения. Все прочие товарные знаки являются собственностью их владельцев. Использование сервисов требует передачи данных через Интернет. Стоимость передачи данных уточняйте у своего оператора связи и интернет-провайдера. Реклама. © Nokia, 2012. www.nokia.ru. ООО «Нокиа», 125009, г. Москва, ул. Воздвиженка, д. 10. ОГРН 1067760638208.
© Microsoft, 2012. Все права защищены.

Непробиваемый ******

Сочинить для электронной почты или Facebook пароль, который трудно взломать, легко: больше слов и цифр и меньше смысла. Одна беда — забыть такой пароль еще легче. Мы же предлагаем простой для тебя и сложный для злоумышленников вариант.

● Хороший пароль — не одно слово, пусть даже длинное, а целая фраза, например "YaLubluJurnalMensHealth". Заглавные буквы в начале слов используй обязательно — это серьезно усложняет задачу взломщикам. Минимальная длина хорошего пароля — 16 символов, а лучше все 20. Если сайт или ваша корпоративная система ограничивает количество символов в пароле — бери максимально дозволенное.

● Чтобы не забыть пароль, бери фразу из той области, которая вызывает у тебя неподдельный интерес. Например, автомобильбог в твоем представлении — это Aston Martin Zagato. Комбинация букв "AstonMartinZagato" вполне подойдет, главное, чтобы это не была марка твоего собственного автомобиля и чтобы на твоей странице в соцсети не висела фотография Aston Martin с подписью "Хочу такой!" Не нужно оставлять злодеям ключи к ребусу.

● Качественный пароль содержит цифры. Год твоего рождения, текущий возраст — это все детский лепет, а произвольные 3728 обязательно вылетят из памяти. Поэтому выбирай цифры по теме пароля, например: "AstonMartinV 12Zagato".

● Отличный способ все усложнить — переключить раскладку клавиатуры на английский язык, а набирать пароль по-русски. То есть ты печатаешь "АстонМартинВ123загато", а получается "FcnjyVfhnbyD12Pfufnj". Но здесь есть подводный камешек: если на клавиатуре не окажется русских букв (например, в интернет-кафе за границей), ты можешь и не вспомнить последовательность символов (особенно если не умеешь печатать вслепую).

● Использовать один, пускай и очень хороший, пароль для всех аккаунтов — большая ошибка. А чтобы не забивать голову кучей сложных комбинаций, используй разные приставки и окончания для одного и того же пароля. Например, для Mail.ru — "MaAstonMartinV12Zagato", а для Skype — "AstonMartinV12ZagatoSk".

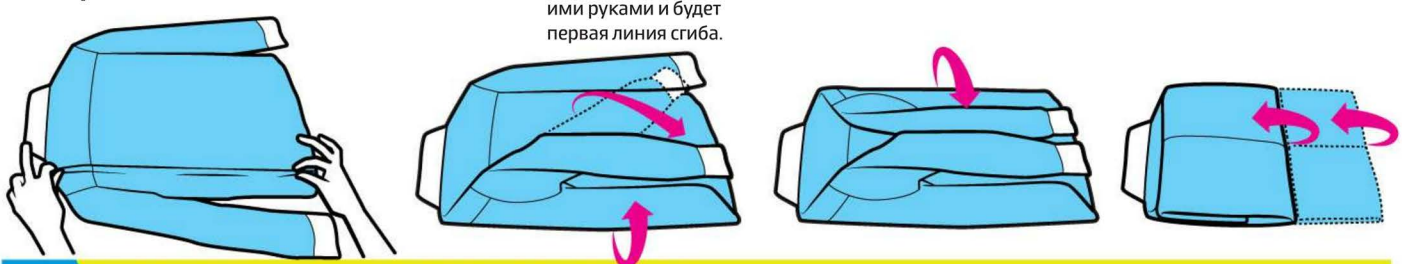
● Узнать, насколько хорош твой пароль, можешь на сайте howsecureismypassword.net. Согласно этому ресурсу, чтобы подобрать "AstonMartinV12ZagatoSk", взломщику на обычном PC потребуется 343 секстиллиона лет. Вот и славно.

Эксперт: Роман Карась, специалист по информационной безопасности компании G Data Software

ПРОСТО СЛОЖЕНО

Сделай так, чтобы приехавшая с тобой в командировку свежая рубашка не была мятой, как знаменитая пионервожатая.

1. Застегни все пуговицы, включая те, что на рукавах. Положи рубашку фасадом вниз на ровную твердую поверхность — на стол или, в конце концов, на чистый-чистый пол.
2. Одной рукой возьмись за одно рубашкино плечо — посередине между воротничком и рукавом — и примерно на этом же уровне другой рукой возьмись за низ рубашки. Натяни ткань — между твоими руками и будет первая линия сгиба.
3. Аккуратно сложи бок рубашки по этой линии, а рукав, ушедший по диагонали в сторону, сложи так, чтобы он не мешался и смотрел строго вниз. То же самое проделай со второй боковиной.
4. Мысленно проведи линию поперек рубашки, разделив ее на две равные части. Сложи пополам нижнюю половину, потом сложи рубашку еще раз, чтобы нижний край лег ровно под воротником.
5. Если рубашек несколько, клади их в чемодан одна на другую: первую фасадом на себя, другую — от себя. Причем разверни вторую так, чтобы воротник в воротник не упирался.



P.S. ПО ДАННЫМ МНОГОЛЕТНИХ НАБЛЮДЕНИЙ, САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ПАРОЛИ В ИНТЕРНЕТЕ — 123456, PASSWORD, QWERTY, ABC123

COLIN'S
реклама
colins.ru

Вам укол

Иногда возникает необходимость вонзить иглу в чью-нибудь расслабленную ягодицу. Для этого необязательно вызывать медсестру на дом. Бери шприц, бери ягодицу и действуй уверенно.

1 Хорошо вымой руки с мылом, заготовь четыре ватки или салфетки и спирт (можешь заранее смочить их).

2 Первой ваткой протри ампулу с препаратом, особенно тщательно — в области шейки. После обработки надпили ее в самом узком месте и вскрой (инструмент-открывашка прилагается к каждому препарату в ампулах). Если же на шейке ампулы есть точка или ободок — надпиливать не нужно, сразу вскрывай.

3 Аккуратно набери препарат в шприц. Теперь смени иглу. Врачи этого не делают, но ты-то не врач, вдруг ты задел иглой что-то постороннее? Лишняя предосторожность не помешает. Выпусти весь лишний воздух, нажав на поршень шприца до появления характерных брызг из иглы.

4 Раздели (мысленно) ягодицу на четыре равные части и выбери наружный верхний квадрант (верхний левый для левой ягодицы или верхний правый — для правой). Именно в этом месте меньше всего нервных окончаний, и, соответственно, укол будет наименее болезненным.

5 Второй ваткой обработай кожу на месте предполагаемого укола, на площади около 10 см², третьей ваткой — непосредственно то место, куда будешь целиться иглой.

Обрати внимание, что иглы для внутривенных и внутримышечных инъекций различаются по длине и толщине. В аптеке тебе покажут, чем именно атаковать задницу.

6 И, наконец, сам укол: шприц должен быть расположен под углом 90° к поверхности кожи, держи его так, как держишь дротик при игре в дартс, только покрепче. Иглу вводи практически на всю ее длину. Чем более резким движением ты это сделаешь, тем меньше боли испытает пациент.

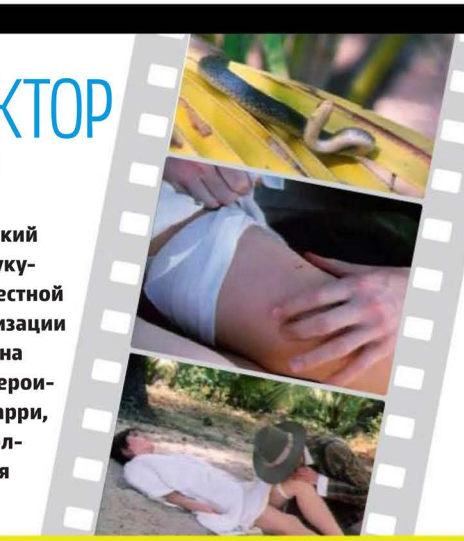
7 Теперь медленно (медленно!) введи препарат, после чего, придерживая место укола последней ваткой, аккуратно вынимай иглу из ягодицы. Ватку на месте укола стоит подержать еще несколько минут.

Эксперт: Вадим Богданов, ортопед-травматолог, МРЦ "Беляево"

КИНОДОКТОР

Выпуск №5

Какой приключенческий фильм без змеиных укусов? Вот и в небезызвестной постсоветской экранизации романа Джека Лондона "Сердца трех" (1992) героиню цапает некая лабарри, на месте которой вполне могла бы оказаться и обычная гадюка.



В КИНО

Френсис Морган, прогуливаясь по морскому берегу, застает Леонсию в исподнем, она с визгом бросается в кусты, а возвращается оттуда, укушенная змеей. Френсис судорожно перевязывает ей платком бедро выше укуса и пытается отсосать яд из ранки.

В ЖИЗНИ

Рассказывает Евгений Пашанов, д. м. н., медицинский редактор МН: "Во-первых, врачи не рекомендуют перетягивать конечность жгутом, потому что это нарушит трофику (питание) тканей, которые и без того повреждены. Во-вторых, отсасывать яд тоже большого смысла не имеет, потому что непонятно, сколько отсосешь, а сколько останется — только время потеряешь. Основная помощь складывается из следующих действий: 1) уложить укушенного и не давать ему двигаться, чтобы не способствовать усилению кровотока и распространению яда по организму; 2) обмыть место укуса водой, лучше с мылом или антисептиком; 3) отпаивать его водой — с мочой будут выходить токсины. Ну и успокоить, чтобы нервозность и паника не усиливали нагрузку на сердечную деятельность. А также в любом случае звони в скорую или вези пострадавшего в медпункт".

P.S. ГАДЮКИ ВЫХОДЯТ ИЗ СПЯЧКИ В АПРЕЛЕ–МАЕ. В МАЕ У НИХ ПЕРИОД СПАРИВАНИЯ, И ОНИ СУЕТЯТСЯ БОЛЬШЕ ОБЫЧНОГО

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

SONY
make.believe

создан зажигать

создан воображением

Xperia™ S – смартфон нового поколения от Sony. Где бы вы ни оказались, наслаждайтесь музыкой по полной. Теперь это легко благодаря технологии xLOUD и объемному 3D-звуку. При желании вы можете подключить смартфон к акустической системе с помощью беспроводного соединения.

sonymobile.com/imagination

XPERIA

реклама

Sony и "make.believe" являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Sony Corporation. Xperia является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком Sony Mobile Communications AB. Android, Android Market и YouTube являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Google Inc. © 2012 Sony Mobile Communications AB. PlayStation является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком Sony Computer Entertainment, Inc.

Красно-белое, вперед!

Правильно поданное вино все равно что красивый гол в футболе — повышает настроение и не обходится без повтора. Начнем же игру.

МИФ

Никогда не подавай красное вино к рыбе

● **На самом деле** Краснень-кое из винограда сорта пино нуар прекрасно сочетается с рыбой. По сравнению с дру-гими сортами, в пино нуар относительно немного та-нинов (именно они придают напитку вяжущий, терпкий вкус), и произведенное из него вино не заглушает ры-бий вкус. Каким бы деликат-ным он ни был.

МИФ

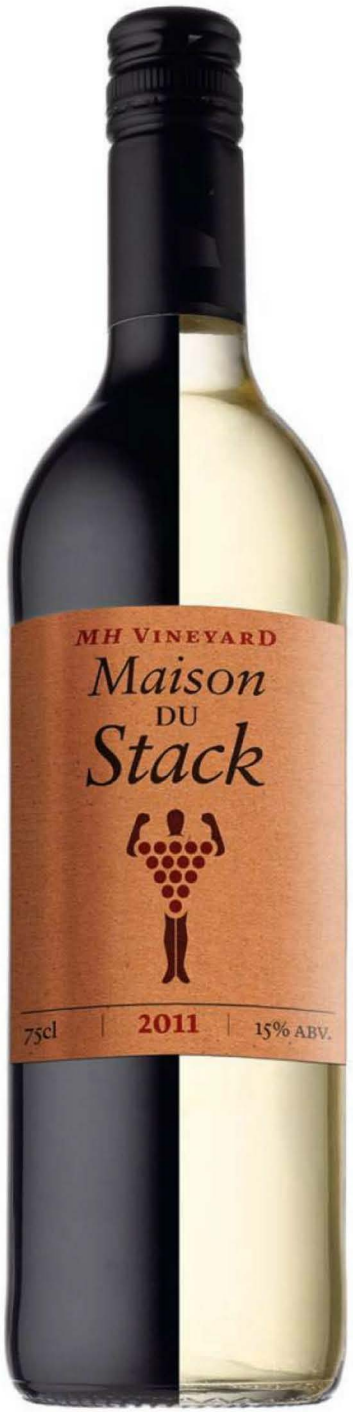
Никогда не клади красное вино в холодильник

● **На самом деле** Некото-рые французские вина — на-пример, из долины реки Лу-ары (на этикетке так и будет написано, Val de Loire) — пре-красны именно когда хо-лодненькие. Их вкус ста-новится менее сложным, и вино сочетается с самыми разнообразными блюдами.

МИФ

Не трогай вино, если не собираешься выпить его сейчас же

● **На самом деле** Храни вино горизонтально (чтобы не ссохлась пробка) и в по-кое, но за пару дней до наме-ченного ужина с кьянти по-ставь бутылку в нормальное стоячее положение. В осадке и правда содержится нема-ло полезных для здоровья ве-ществ, но от него вино горчит, а за пару вертикальных дней он уйдет на дно бутылки.



МИФ

Чтобы шампанское не выдыхалось, сунь в бутылку ложку

● **На самом деле** Этот трюк почему-то передается от ба-бушек внучкам, но при этом абсолютно бесполезен. Про-даются специальные проб-ки-стопперы для открыто-го шампанского, но не менее действенно просто замотать горлышко бутылки пищевой пленкой. И час-другой спустя шампанское будет все таким же игристым.

МИФ

Не заливай белое вино в декантер, не трать время

● **На самом деле** Декантер — графин, в который вино пе-реливают из бутылки, чтобы отделить его от осадка и на-сытить кислородом. Обычно так поступают с красным, но положительный эффект до-стигается вне зависимости от цвета вина. Кислород улуч-шает вкус напитка, позволяя наслаждаться антиоксидан-тами без вяжущего привкуса.

МИФ

Белое вино всегда держи в холодильнике

● **На самом деле** Не всегда, а только два часа перед сер-вировкой. Вибрации и недо-статочная влажность могут убить все прелести хорошего вина. Темный шкаф (в иде-але — винный) — вот лучшее место для тех бутылок, кото-рыми ты дорожишь.

Эксперты: Дэвид Хескет (винодел), Жерар Бассе (сомелье).

ГРЕЙП КРУТ

Выбери на прилавке грейпфрут мечты и пре-парируй его правильно.

НАЙДИ

Выбирай фрукт, максимально по-хожий на ровный глобус. Чем кри-вее и страннее его форма, тем с большей вероятностью он ока-жется перезрелым. Нужный тебе цвет — светло-оранжевый с ро-зоватым оттенком, зеленых мест быть не должно. Чем грейпфрут тя-желее, тем лучше — значит, сочный.

НАРЕЖЬ

Выедать грейпфрут ложкой из двух половинок — вчераш-ний день. Наш способ позволит тебе получить максимум вкус-ных и полезных цитрусовых внутренностей.

1. Отрежь по небольшому круж-ку с обоих торцов (там, где была ветка, и с другой стороны), чтобы грейпфрут уверенно стоял на раз-делочной доске.

2. Работая ножом сверху вниз, срежь всю оставшуюся кожуру до самого мяса. Клинок, как ты пони-маешь, должен быть очень острым.

3. Теперь аккуратно, вдоль пере-городок, вырежи каждую доль-ку из ее хранилища. Все, перед то-бой несколько кусочков отменно-го грейпфрутового филе.

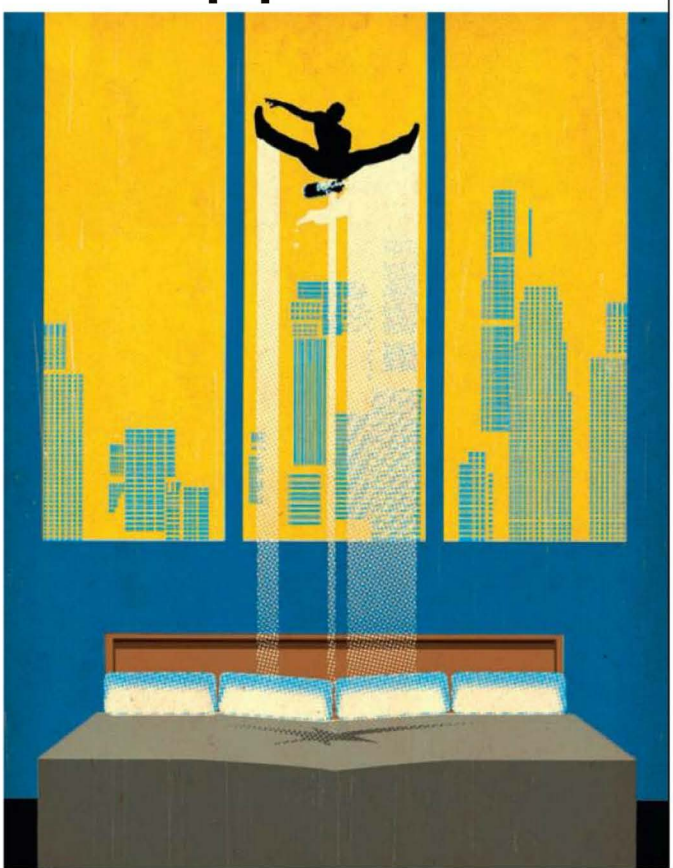
P.S. ИЗ СОКА 2 ГРАНАТОВ (КАЖДЫЙ ПО 500 Г) И ОДНОГО ГРЕЙПФРУТА (400 Г) ПОЛУЧАЕТСЯ ОТЛИЧНЫЙ ВИТАМИННЫЙ МИКС

ФОТО: DAN MATTHEWS

Пакет «Приоритет»
«Мой Приоритет – повышенные ставки по вкладам. А Ваш?»
Финансовый консультант
Платиновая карта
Выгодные предложения по продуктам банка
Владислав, клиент ВТБ24, пользователь пакета «Приоритет»
ВТБ24
Большое преимущество
8 800 100-24-24
звонок по России бесплатный
www.vtb24.ru
По отношению к розничной линейке вкладов.
ВТБ 24 (ЗАО). Генеральная лицензия Банка России №1623. Реклама.

ТОТ ЖЕ НОМЕР, ТОЛЬКО С ВИДОМ

Никогда не пробовал торговаться в гостинице? А зря. Есть возможность поселиться в дорогущих апартаментах, даже если ты забронировал стандартный номер. Без доплаты.



КОМУ ВЕЗЕТ?

Обычно везет постоянным клиентам гостиничных сетей и участникам бонусных программ отелей — их часто в день заезда радуют предложением пожить в номере подороже, но без доплаты (это называется "апгрейд", и предлагают его, если отель не слишком забит, а на курортах — когда не сезон). Но и простого путешественника могут поощрить, чтобы он стал этим самым постоянным клиентом. Вежливо поинтересуйся, нет ли в отеле каких-нибудь спецпредложений по повышению уровня обслуживания.

КОНКРЕТИЗИРУЙ

Вместо "хотелось бы номер получше" говори прямо, что именно тебе нужно — менеджеру так будет проще найти подходящий вариант. "Хочу номер с видом на бассейн"; "Нельзя ли сделать апгрейд до номера делюкс? До сьюта?" (Не лишним будет заранее посмотреть на сайте отеля классификацию его номеров.)

РАССКАЗЫВАЙ О СЕБЕ

Шансы серьезно возрастают, если у тебя, например, день рождения или романтический уикенд с румяной девицей. "Ну, вы же понимаете, мне очень хочется, чтобы она запомнила эту поездку на всю жизнь. Неужели у вас не найдется комнаты с видом на горы?"

СООБЩАЙ О ПРОБЛЕМАХ

Ничего не дали? В эпоху, когда негативный отзыв об отеле появляется в интернете быстрее, чем кто-либо из персонала успевает что-либо предпринять, не поленись позвонить администратору и сообщить, что кондиционер в твоем номере не работает (если он и правда не работает). При тебе его чинить не станут — переселят в новый номер. Возможно, категорией повыше.

ПРОСИ ХОТЬ ЧЕГО-НИБУДЬ

Все номера заняты, и тебе не могут ничего предложить? Узнай, нет ли других бонусов: бесплатного Wi-Fi на сутки, завтрака в виде комплимента, доступа в фитнес-зал.

УМНЫЙ В ГОРЫ

Покоряй холмы и косогоры на маунтинбайке без увечий и поломок.

РИТМИЧНЫЙ ПОДЪЕМ

У новичков есть привычка на подъеме включать нижнюю передачу и ехать на ней все время. Но чтобы не устать и не сбиться с ритма, ты должен крутить педали всегда с одинаковой частотой, поэтому не забывай переключать передачи в зависимости от крутизны склона. И не вставай с сиденья — твой вес нужен именно на заднем колесе, чтобы не соскользнуть с намеченной колеи.

БЕЗ ПРЕГРАД

Не надо останавливаться и переносить велосипед через камни и небольшие бревна. Делай так. Подъезжая к препятствию, привстань и держи основной вес (то есть задницу) над задним колесом и одновременно слегка пригнись к рулю. Прямо перед бревном рвани руль на себя, чтобы переднее колесо приподнялось на нужную высоту и перескочило препятствие или заехало на него. Поднажав на педали, без проблем проедешь бревно и задним колесом.

РОВНЫЙ СПУСК

Не ускоряйся лишний раз, если на спуске много камней, неровностей, корней. Смотри на дорогу прямо перед колесом. Оптимальная скорость — это когда ты успеваешь замечать все препятствия и своевременно реагировать на них рулем и тормозами. Пока спускаешься прямо, подтормаживай передним тормозом, а на поворотах — только задним, чтобы переднее колесо без помех вело тебя по выбранной дуге.

P.S. ВО МНОГИХ ЕВРОПЕЙСКИХ ГОРОДАХ ОТЕЛИ БЕСПЛАТНО ВЫДАЮТ ГОСТЯМ ВЕЛОСИПЕДЫ. БРОНИРУЯ НОМЕР, НЕ ЗАБУДЬ ОБ ЭТОМ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON LEE

© 2012 Exxon Mobil Corporation. Все используемые здесь товарные знаки являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Exxon Mobil Corporation или одной из ее дочерних компаний, если не указано иное. Все другие используемые здесь товарные знаки являются собственностью их соответствующих владельцев.
*Утверждения сделаны, основываясь на оценке общемирового спроса и предложения на синтетические смазочные материалы, по результатам исследования – Kline & Company, Inc. 2010. Реклама.

Льюис Хэмилтон, пилот команды Vodafone McLaren Mercedes Formula 1, использует технологические преимущества Mobil 1 – мирового лидера среди синтетических моторных масел*. Ваш автомобиль также может воспользоваться преимуществами технологии Mobil 1, протестированной и разработанной с учетом интенсивных нагрузок, испытываемых двигателями. Узнайте больше на www.mobil1.ru.

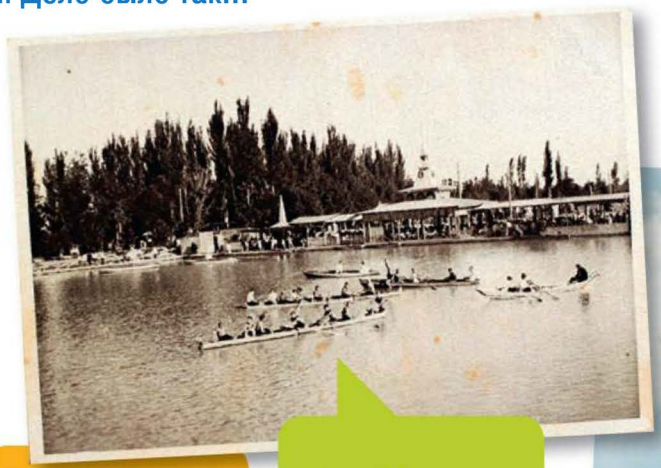
VODAFONE McLAREN MERCEDES
ТЕХНИЧЕСКИЙ ПАРТНЕР

ВОДИТЕЛЕЙ МНОГО. МАСЛО ОДНО.

Mobil 1

ОБЪЕКТИВНАЯ

От наскальных рисунков до опытов Дагера и Ньепса через целую толпу живописцев — надо признать, человек довольно долго шел к изобретению способа фиксировать реальность с документальной точностью. Зато потом за какие-то жалкие 1,5 века превратил примитивную камеру-обскуру в чудо техники. Дело было так...



1888

В массовую продажу поступает первая простая в использовании ящичная фотокамера, открывая дорогу фотографам-любителям. До этого искусство фотографии было доступно лишь единицам.

1911

РУССКИЙ ОФИЦЕР В.Ф. ПОТТЕ ИЗОБРЕТАЕТ ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИЙ ПЛЕНОЧНЫЙ АЭРОФОТОАППАРАТ. ВЫСОКАЯ СКОРОСТЬ СЪЕМКИ, СТАБИЛИЗАТОР, БОЛЬШАЯ СВЕТОСИЛА... СЕГОДНЯ ЭТО ОЖИДАЕМЫЕ ОПЦИИ, А 100 ЛЕТ НАЗАД — НОУ-ХАУ.

1924

Первый малоформатный фотоаппарат с пленкой 35 мм, заимствованной из кинематографа, производит очередной всплеск массового интереса к фотографии. Оно и понятно: таскать с собой повсюду громоздкий ящик все-таки проблематично.

1936

СОВЕТСКИЙ СОЮЗ ГОВОРИТ ГРОМКОЕ "НЕТ!" "МЫЛЬНИЦАМ". В ПРОДАЖУ ПОСТУПАЕТ ПЕРВЫЙ В МИРЕ ОДНООБЪЕКТИВНЫЙ ЗЕРКАЛЬНЫЙ ФОТОАППАРАТ "СПОРТ".

1963

Мир в восторге от камер, способных мгновенно печатать снимки. Цветное изображение проявляется само собой всего за несколько минут! Впоследствии эта технология станет отдельным направлением фотоискусства.

WiFi

Samsung WB150F

ФОТОТЕХНИКА НА ГРАНИ ФАНТАСТИКИ

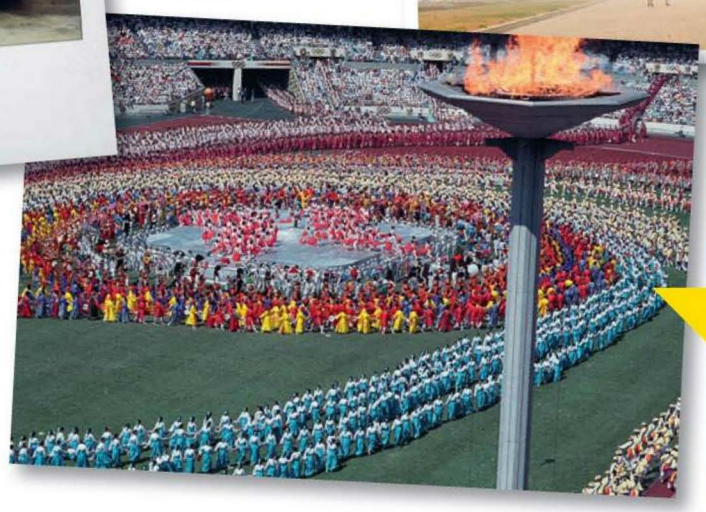
Что такое продвинутая камера сегодня? Это сверхширокоугольный 18-кратный зум и 14.2 Мп матрица высокого разрешения. Плюс возможность снимать видео HD-качества. А главное – опция Wi-Fi, доступная в Samsung WB150F! Отныне для передачи снимков тебе не потребуется кабель – программа напрямую отправляет фотографии на смартфон или планшет. Функция Auto Backup мгновенно сохраняет файлы на ПК, а возможность загружать их на сервис "Cloud" позволяет не ограничиваться памятью фотоаппарата.

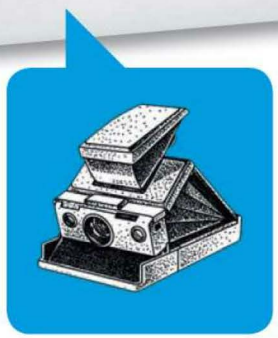
Иллюстрации: Ripley

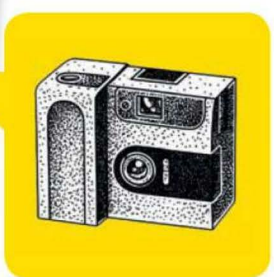
ИСТОРИЯ

Samsung SMART CAMERA

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!
Заходи на **mhealth.ru**, расскажи свою интересную фотоисторию и выиграй одну из фотокамер Samsung с опцией Wi-Fi!







1975
Инженер Стив Сассон создает первую в мире работающую цифровую камеру! Камера весит почти 3 кг и позволяет записывать снимки размером 100x100 пикселей на магнитную кассету со скоростью 4 кадра в минуту.

1981
В ЭТОМ ГОДУ ПЕРВАЯ ЦИФРОВАЯ КАМЕРА ПОСТУПАЕТ В ПРОДАЖУ. СЕЙЧАС ТЫ ТАКУЮ НЕ НАЙДЕШЬ ДАЖЕ В ЗАХУДАЛОМ МОБИЛЬНИКЕ: НА ВСТРОЕННЫЙ ДИСК МОЖНО БЫЛО ЗАПИСАТЬ ВСЕГО 50 КАДРОВ С МАКСИМАЛЬНЫМ РАЗРЕШЕНИЕМ — 0,28 МП.

1994
Компания Samsung производит на свет первую в мире компактную фотокамеру с 4-кратным зумом. Прекрасное становится в четыре раза ближе.

2004
КОМПАНИЯ SAMSUNG ВЫПУСКАЕТ 2 МП МОДУЛЬ КАМЕРЫ ДЛЯ ТЕЛЕФОНОВ. ФОТОГРАФИИ, СДЕЛАННЫЕ НА МОБИЛЬНИК, ОБРЕТАЮТ НЕВИДАННУЮ ДОСЕЛЕ ЧЕТКОСТЬ.

2009
Выпуск Samsung 2View — первой в мире камеры с двумя дисплеями. Теперь, фотографируя себя любимого с вытянутой руки, ты точно знаешь, попал ли в кадр, до того как нажмешь на кнопку.

WiFi

Samsung DV300F

КАМЕРА, ИСПОЛНЯЮЩАЯ ЖЕЛАНИЯ

Фотокамера Samsung DV300F, оснащенная ЖК-дисплеем на лицевой панели, помогает с легкостью делать групповые и автопортреты. Сочетание 16.1 Мп разрешения сенсора и светосильного объектива F2.5 гарантирует отличное качество даже в сумерках. Но что действительно впечатляет – это опция Wi-Fi, позволяющая “на ходу” делиться снимками. Скидывай их на Facebook, Picasa, Photobucket или отправляй друзьям по e-mail прямо с экрана фотокамеры. Абсолютная свобода действий и никаких проводов!

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Покорный мяч

Чемпион России по футбольному фристайлу Игорь Олейник научит тебя делать два несложных, но выразительных финта с мячом. Чтобы летом на пляже девчонок удивлять.

ФИНТ №1

ATW (AROUND THE WORLD, "ВОКРУГ СВЕТА")

ЗАДАЧА: подбросив мяч носком, обвести вокруг него ногу и снова поймать на носок.

1. Прежде всего научись свободно чеканить, чтобы полностью контролировать мяч. Раз эдак 500 подряд, не меньше. Для начала держи ногу прямой, мяч бей подъемом стопы. Потом — как будет удобнее.

2. Когда мяч в очередной раз будет опускаться, начинай поднимать ногу ему навстречу и слегка отводить ее в сторону (правую — вправо, левую — влево). Боком стопы подбей мяч снова вверх — так, чтобы он не ушел в сторону и не подлетел выше колена.

3. Пока мяч поднимается до высоты колена и начинает падать, резко перебрось через него ушедшую вбок ногу и верни ее обратно под мяч. Опорной ногой при этом можешь привстать на носок, чтобы оказаться повыше.

4. Поймай мяч на подъем стопы и продолжай чеканить. Учись выполнять "вокруг света" правой и левой ногой.

ФИНТ №2

NECK STALL (УДЕРЖАНИЕ МЯЧА НА ШЕЕ)

ЗАДАЧА: подбросив мяч носком, поймать его на основание шеи и удержать.

1. Начинаешь опять с простой чеканки. Ударил одной ногой, другой, никто и не подозревает, что сейчас будет трюк.

2. Подбей мяч повыше, примерно на уровень головы. Он не должен прилететь тебе в лицо, не должен удалиться от тебя, а должен лететь строго вверх в 20–30 см от твоего корпуса.

3. Пока мяч не начал падать, поднырни под него. Корпус параллельно земле, плечи отведены назад, чтобы лопатки выпирали, голова смотрит в потолок. Вот в этот треугольник между лопатками и затылком и должен попасть мяч. И остаться там.

4. Теперь попробуй прогнуться и вытолкнуть спиной мяч вверх, а потом поймать его на ногу. И сразу сделать финт № 1.

P.S. МНОГО УВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ВИДЕО С УЧАСТИЕМ ИГОРЯ ИЩИ ТУТ: YOUTUBE.COM/USER/PFTARTES. У НЕГО ЕСТЬ ЧЕМУ ПОУЧИТЬСЯ

ФОТО: ИГОРЬ ПАВЛОВ (APOLLO STUDIOS)

АРСЕНАЛ

КАК ОБЯЗАТЕЛЬНА АПТЕЧКА В АВТОМОБИЛЕ, ТАК И ЛЮБОМУ МУЖЧИНЕ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ МИНИМАЛЬНОГО НАБОРА ПОДРУЧНЫХ СРЕДСТВ. ГЛАВНЫЕ К НИМ ТРЕБОВАНИЯ — ЭТО КОМПАКТНОСТЬ И МАКСИМАЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ. ПЕРЕТРЯХНЕМ КАРМАНЫ.

СМАРТФОН

Дремучие времена, когда с собой носили по три телефона, отдельно записную книжку, электронный переводчик, фотоаппарат, а в машину покупали GPS-навигатор, — позади, слава богу. Теперь все эти радости втиснуты в один смартфон, и не пользоваться ими глупо.

ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Прописная истина: они должны быть всегда при тебе, одного мало (ты же способен на многое?), а пулеметная лента из дюжины — все же перебор с амбициями. Или куплены на год вперед.

ГАСТАЛ

Внезапно настигнувшая изжога — пожалуй, самое неприятное, что может случиться во время еды. Большинство препаратов, справляющихся с этой проблемой, представлены в виде суспензий или гелей в неудобных стеклянных баночках. Оптимальный вариант — таблетки “Гастал”, изготовленные по методу высушивания геля. При рассасывании субстанция вновь превращается в гель и обволакивает слизистую желудка, быстро и надолго убирая изжогу.

ЧАСЫ

В принципе под каждый случай нужны разные: под костюм строгую классику, для спорта — а-ля Polar, измеряющие пульс, и так далее. Но мы за хронометр: точный секундомер, несколько часовых поясов, фаза Луны и водонепроницаемость.

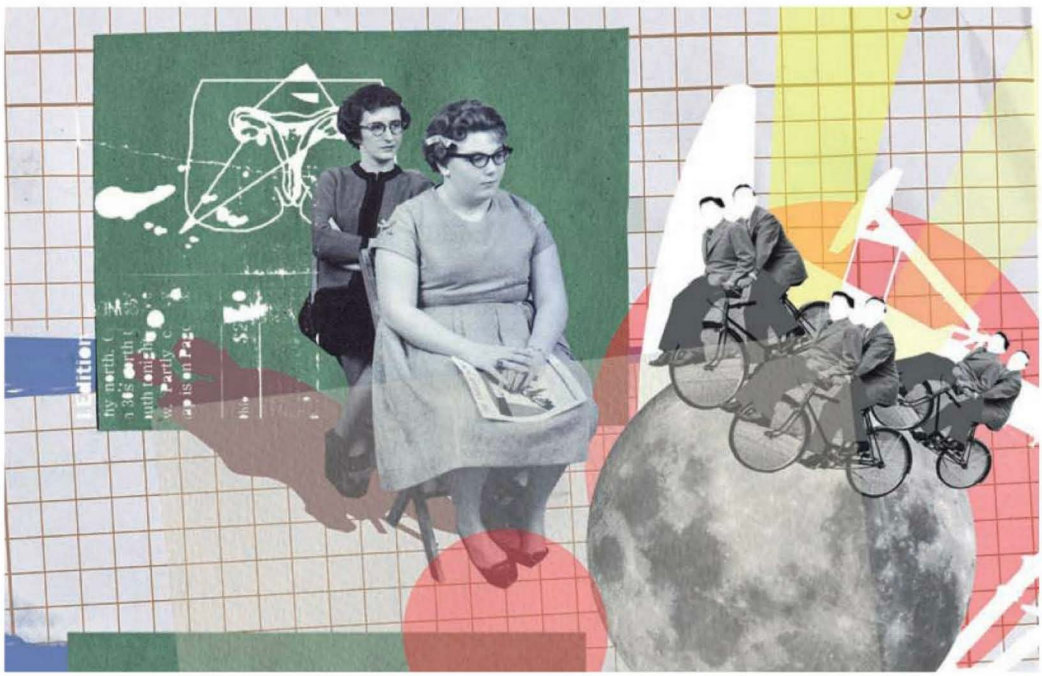
КРЕДИТКА

Денежная котлета, конечно, выглядит богато — как меха и золото во рту. Но как кичливое золото уступило место металлокерамике, так и туго набитый бумажник, оттопыривающий карман, скорее пугает, нежели вызывает уважение. Кредитка и компактна, и не так легко угоняема, как наличные.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

12 ТВОИХ ХОРОШИХ КАЧЕСТВ, КОТОРЫЕ БЕСЯТ ЖЕНЩИН



1. Готовность решить любые проблемы Когда она приходит к тебе в слезах со словами: "Коллеги-то все сволочи, с Таней я поругалась, на любимых трусах дырка с кулак и на заднице три кило сала", твое "коллег убью, с Таней помирю и трусы зашью!" ее выводит из себя еще сильнее. Просто обними и скажи, что она лучше всех.

2 Любовь к порядку Дырявые носки на люстре женщина воспринимает куда легче, чем сложенные мозаикой, изображающей эмблему твоей бобслейной команды, — особенно если это ее носки в ее шкафу.

3. Подчеркнутая вежливость Говоря "спасибо" или "пожалуйста" на каждую ее фразу или действие, ты заставляешь ее чувствовать себя не на свидании, а на приеме в посольстве. Тем неприятнее будет, если в визе потом ты все-таки откажешь.

4 Стремление поцеловать руку при встрече Среднестатистическая девушка скорее подумает: "Он чего?", чем "Он ого-го!"

5. Мастерство в постели После часа прелюдии и трех часов безостановочного секса она будет думать не о том, какой ты великолепный, а о своей завтрашней походке кавалериста. Да и поспать тоже хочется.

6 Многословность, выдаваемая за эрудированность На вопрос: "Слушай, а что вчера за песня играла?" — говорить: "Ой, это с того альбома 97-го года, когда она записала два трека с легендарным румынским тромбонистом, скончавшимся вчера от аллергии на крылья редкой вьетнамской мушки..." Так что за песня-то играла, умник?

7. Знание женской физиологии Женщины были бы очень рады, если бы мужчины делали вид, что месячных, волос вокруг сосков и ежедневных прокладок просто не существует.

8. Привычка мыть руки перед сексом

9. Заинтересованность Вопрос: "Тебе правда понравилось?" звучит почти так же ужасно, как вопрос: "Ты кончила?" Особенно если они задаются последовательно.

10. Любовь к сверхздоровому образу жизни Очень может быть, что ты — исключение из общего правила, по которому убежденные трезвенники-вегетарианцы-спортсмены оказываются невыносимыми занудами. Но она вряд ли будет это проверять.

11. Богатство Небрежно демонстрируя часы от ..., выглядывающие из-под рубашки от ..., по пути в "хороший ресторан, дорогой, но я-то могу себе позволить", ты заставляешь ее чувствовать себя персонажем с сайта элитныйдосуг.рф. Девушек надо удивлять, а не покупать.

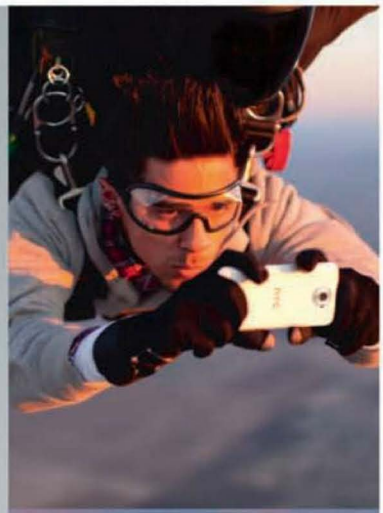
12 Немногословность Многие из нас, заметив, что девушке хочется повыяснять отношения или просто поныть, говорят себе: "Я мужик, я кремень, буду молчать, и мы не поругаемся". И начинают бесить еще больше.

P.S. УМ, ЧЕСТНОСТЬ, ДОБРОТА — ТРИ ГЛАВНЫХ КАЧЕСТВА ИДЕАЛЬНЫХ МУЖЧИН, ПО МНЕНИЮ ЖЕНЩИН (ОПРОС SUPERJOB.RU)

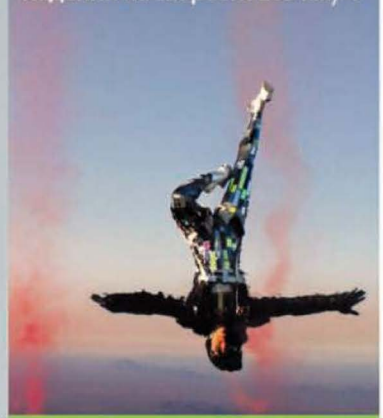
ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/BANG! BANG!

htc one™

Нереальная камера.
Реальный звук.



Снято на смартфон Ника – HTC One – в свободном падении на скорости 203 км/ч



Рекомендовано

Ник Хохола
Специалист по модной фотосъемке в свободном падении.

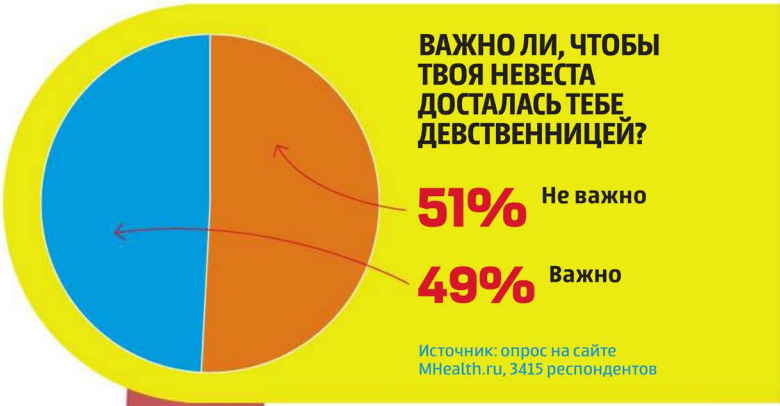
Узнай больше на htc.com

| Снимай фото и видео одновременно в формате HD |
| Вместе с HTC Sense |

htc
quietly brilliant

К БАРЬЕРУ!

Кто будет идеальной женой — неопытная юная девица или женщина, знающая толк в сексе? Мнения разделились.


ВАЖНО ЛИ, ЧТОБЫ ТВОЯ НЕВЕСТА ДОСТАЛАСЬ ТЕБЕ ДЕВСТВЕННИЦЕЙ?
51% Не важно
49% Важно
Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 3415 респондентов

"Все три волны сексуальной революции XX века заканчивались тем, что женщины получали все больше свобод, и в результате мужчины сегодня сильно потеснены независимой и самостоятельной женщиной, от которой веет опасностью. Она — оценщик, она выбирает себе мужа (а не наоборот), она может рассчитать его в любую минуту, как работодатель неугодного сотрудника. И та легкость, с которой современная женщина вступает в сексуальные отношения, является одним из символов ее пугающей самостоятельности.

Конечно, мужчину угнетает и сам факт, что до него кто-то уже был, что у девушки есть опыт, что она имеет возможность сравнивать и находить дефекты. Поэтому мужчины предпочитают концепцию чистой доски: взять девочку помоложе, заточить ее под себя, написать на этой доске тот текст, который будет приятно читать на протяжении всей жизни... Но так не бывает, и стоит только женщине вступить в серьезные отношения с мужчиной, как она начинает реализовывать весь комплекс своих женских программ. Сексуальная неопытность женщины ничего не гарантирует и не увеличивает шансы на более счастливое супружество".

Сергей Агарков, психолог, сексолог

● "На Маркизских островах приглашенные на свадьбу гости принимают участие в первой брачной ночи. Молодая супруга ложится, кладя голову на колени мужа. Тот подает гостям знак. Все присутствующие мужчины выстраиваются в цепочку, напевая и пританцовывая, и по очереди, в порядке старшинства по возрасту и занимаемому положению в обществе, вступают с новобрачной в половые отношения.

● Путешествовавшие по Новой Каледонии сообщали, что муж, как правило, не желает самостоятельно лишать девственности свою жену и приглашает специалиста по дефлорации, которому платит за оказанную услугу".

Жак Марсиро, "История сексуальных ритуалов"

6000

РУБ. — МИНИМАЛЬНАЯ СТОИМОСТЬ (В МОСКВЕ) КРАТКОВРЕМЕННОЙ ГИМЕНОПЛАСТИКИ, ОПЕРАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ДЕВСТВЕННОЙ ПЛЕВЫ НА НЕДЕЛЮ-ДВЕ. ДОЛГОСРОЧНАЯ ГИМЕНОПЛАСТИКА ОБОЙДЕТСЯ В СУММУ ДО 25 ТЫС. РУБ.

16 ЛЕТ — К ЭТОМУ ВОЗРАСТУ КАЖДАЯ ТРЕТЬЯ РОССИЯНКА УЖЕ ИМЕЕТ ОПЫТ СЕКСУАЛЬНЫХ КОНТАКТОВ. ПО СТАТИСТИКЕ, СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ ПЕРВОГО ПОЛОВОГО АКТА КОЛЕБЛЕТСЯ В РАЗЛИЧНЫХ РЕГИОНАХ РФ ОТ 15,8 ДО 17,5 ГОДА.

"Русский медицинский журнал"

"Разумного эволюционного объяснения возникновению девственной плевы не существует, по крайней мере, мне оно неизвестно. Самые глупые старые концепции сводились к тому, что это биологический барьер против инфекций. Но плева должна быть проницаема, иначе бы скапливалась менструальная кровь, так что "барьерная" функция — гипотетическая вещь. Есть теория, что это остатки какой-то перепонки, которая была у наших давних земноводных предков. А в антропологии дискутируется "предупреждающая" версия: недевственная женщина — значит, принадлежащая кому-то, а раз чья-то, значит, с ней опасно связываться, можно нарваться на сильного самца. Но все эти объяснения спекулятивные, ни один специалист не выдвинет их в качестве универсальной концепции".

Сергей Агарков, психолог, сексолог

P.S. КРОМЕ ЛЮДЕЙ С ВЛАГАЛИЩЕМ, ДЕВСТВЕННАЯ ПЛЕВА ЕСТЬ У ОДНОКОПЫТНЫХ ЖВАЧНЫХ, РЯДА ХИЩНИКОВ И ОБЕЗЬЯН

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Японские технологии

В компании Bridgestone мы постоянно стремимся сделать жизнь наших покупателей лучше. Применяя на практике свои технологические и инженерные знания, мы прилагаем все усилия, чтобы предоставлять клиентам высококачественные продукты, полностью удовлетворяющие их потребностям.
Миссию компании сформулировал наш основатель: "Служение обществу товарами наивысшего качества". Чтобы следовать этой миссии, мы стремимся предложить самое лучшее нашим клиентам в России.

Мы вкладываем всю нашу душу, чтобы видеть улыбки россиян.

Реклама.

BRIDGESTONE
Бриджстоун

www.bridgestone.ru

Не забудь в этом месяце...

послушать

12 МАЯ

Garbage

Москва, "Крокус Сити Холл"

Они не выпускали альбомов семь лет и столько же не ездили на гастроли. А теперь как будто очнулись от сна — и альбом пишут, и в тур едут. Авторы I Think I'm Paranoid и The World Is Not Enough начинают мировое турне в России.

23 И 25 МАЯ

"ДДТ"

Москва, "Крокус Сити Холл"

Самая важная группа направления, которое принято называть "русским роком", дает два концерта подряд. Первый, "Сольник", — камерная программа, в которой стихи Юрия Шевчука сочетаются с песнями в психоделических аранжировках. Второй, "Иначе" — громкая социальная рок-программа гражданина и поэта.

26 МАЯ

Marilyn Manson

Москва, Arena Moscow

Главный шок-рокер планеты, Мэрилин Мэнсон продолжает красить лицо и пугать экзальтированных особ обоего пола. К тому же он делает такое шоу, что голова кружится. Сейчас он пишет новый альбом Born Villain, и есть шанс услышать новые песни.

посмотреть

С 3 МАЯ*

"Мстители"

Железный человек, Халк, Тор и Первый Мститель — герои вселенной Marvel — откликаются на зов директора международного агентства "ЩИТ" и объединяются в суперкоманду, чтобы спасти Вселенную. Это не просто комикс — это четыре в одном!

С 24 МАЯ

"Люди в черном-3"

Иногда они возвращаются. Причем иногда они возвращаются... в прошлое, как агент Джей. Он отправляется в 1969 год, чтобы спасти агента Кей. Потому как что-то там, в 60-х, пошло не так.

С 31 МАЯ

"Прометей"

Про этот фильм мало что известно. Кроме того, что ставит его режиссер Ридли Скотт ("Чужой", "Бегущий по лезвию бритвы", "Гладиатор"). И еще того, что это — предыстория "Чужого". Возможно, самый ожидаемый фильм года.

** Кинопрокатные компании могут изменить дату выхода фильма и его название. Следи за киноафишей.*

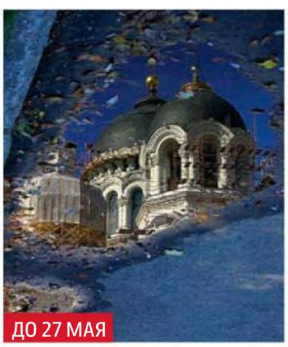
посетить

10–31 МАЯ

Матч за звание чемпиона мира по шахматам

Москва, Государственная Третьяковская галерея

Действующий чемпион мира Вишванатан Ананд (Индия, на фото) и претендент Борис Гельфанд (Израиль) будут выяснять, кто из них лучший на сегодня. У всех шахматистов праздник: последний раз событие такого масштаба проходило в нашей столице в 1985 году. Обещают, что вход на матч будет свободным — лишний повод заглянуть в Третьяковку.



ДО 27 МАЯ

II Фотобиеннале Русского музея

Санкт-Петербург, Мраморный дворец

Современная фотография во всем разнообразии жанров, направлений, техник и сюжетов и уровнем чуть повыше, чем демонстрируют друзья в Facebook. Работы на выставку присылали все подряд — от маститых профессионалов до фотографов-любителей, жюри отобрало лучшее, и в итоге у тебя есть возможность увидеть современный мир, но через чужой объектив. И поучиться, если сам на досуге ходишь на фотоохоту.

поиграть

"Yesterday: Печать Люцифера"

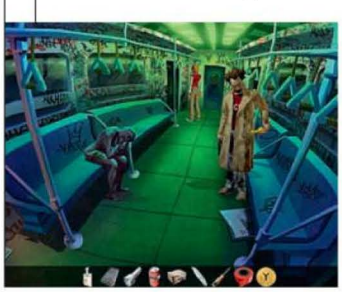
Платформа: PC

Мрачный квест с мистическим, само собой, уклоном. В Нью-Йорке кто-то истребляет бездомных, а беспокоит это только Генри Уайта, наследника одного из самых больших состояний Америки. Расследование, конечно, заканчивается тем, что Генри оказывается в лапах бомжей, одержимых идеями испанской инквизиции. Ну а там уже не только до печати, но и до самого Люцифера недалеко.

"Скрежет металла"

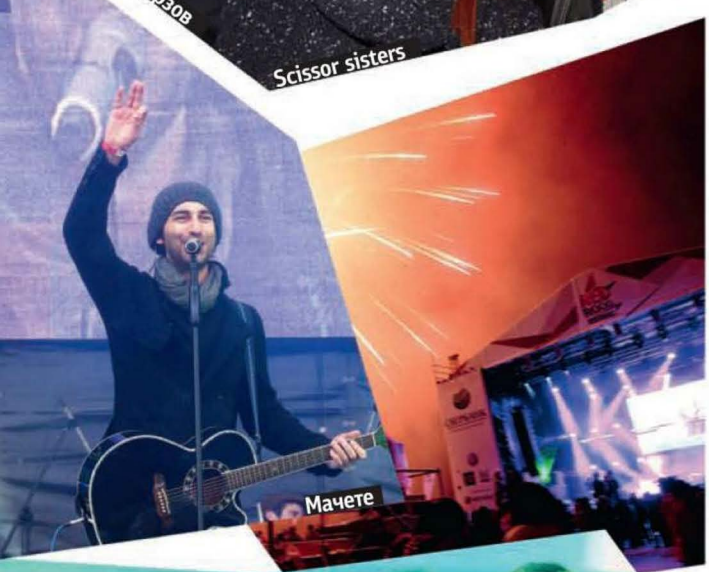
Платформа: PlayStation 3

Как говорится в трейлере к игре, "та самая автомясорубка возвращается". "Скрежет металла" — продолжение небезызвестной серии Twisted Metal, а значит, будет много лошадиных сил, оружия, напалма и дыма от сожженных покрышек. Задача проста — любым способом разнести в пух и прах соперников. Устроитель турнира обещает, что исполнит любое желание победителя.



P.S. С 4 ПО 20 МАЯ В ХЕЛЬСИНКИ И СТОКГОЛЬМЕ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ ЧМ ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ. ВОТ И ПОБОЛЕЕМ ЗА НАШИХ

ФОТО: ИТАР-ТАСС



МУЗЫКА НА РЕКОРДНОЙ ВЫСОТЕ

18 ФЕВРАЛЯ НА ЗАСНЕЖЕННЫХ СОЧИНСКИХ ВЕРШИНАХ СОСТОЯЛСЯ 2-Й ЕЖЕГОДНЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ RED ROCKS, ГЕНЕРАЛЬНЫМ ПАРТНЕРОМ КОТОРОГО ВЫСТУПАЕТ СБЕРБАНК

Уже второй год подряд **RED ROCKS** собирает на высоте 1500 метров ценителей свежей музыки, чистого горного воздуха и активного зимнего спорта. Прошедший фестиваль, который стал главным событием в этом сезоне для Олимпийской столицы 2014, порадовал отменными выступлениями наиболее интересных современных российских и зарубежных музыкантов.

В этот раз высоту звука покоряли: Найк Борзов, группы Воплі Відоплясова, МАЧЕТЕ и БИ-2, а также представители лондонского инди White Lies и норвежский синтипоп-дуэт Royksopp. Красочным финалом фестиваля стали выступление диско-легенд Scissor Sisters и грандиозный фейерверк. В любви к России призналась солистка хедлайнеров Ана Матроник: «*Здесь так здорово! Мы рады выступать в горах, где скоро будут проходить олимпийские соревнования.*»

Яркое музыкальное событие сезона привлекло не только активную молодежь и экстремальных спортсменов. Среди высоких гостей фестиваля, прошедшего под эгидой Года Музыки Культурной Олимпиады «Сочи 2014» был Президент РФ Дмитрий Медведев, глава оргкомитета «Сочи-2014» Дмитрий Чернышенко, Почетный президент Олимпийского комитета России Леонид Тягачев, заместитель Главы Администрации Краснодарского края Алексей Агафонов, глава Администрации города Сочи Анатолий Пахомов.

Начиная с апреля, **RED ROCKS** отправляется в музыкальное путешествие по 40 городам России. У каждого гостя фестиваля появится возможность вдохновиться отличной современной музыкой и приобщиться к самому ожидаемому спортивному событию будущего, XXII Олимпийским зимним играм.

В 2012 году фестиваль даст начало еще одному глобальному проекту — Red Rocks Музыка будущего, который также пройдет при поддержке Сбербанка. В рамках этого проекта мировые звезды, молодые таланты и фан-сообщество смогут вместе создать из отобранных звуковых сэмплов микс, который станет гимном олимпийских болельщиков Сочи 2014.

Ищите информацию и новости о Red Rocks на сайтах www.redrocks.ru и sochi2014.sberbank.ru.

RED ROCKS FESTIVAL
ВЕРШИНА МУЗЫКИ
2012

Фото: Виктор Бойко. На правах рекламы.
Red Rocks — Ред Рокс.

СБЕРБАНК
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР

ОАО «Сбербанк России». Генеральная лицензия Банка России на осуществление банковских операций №1481 от 30.08.2010

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

83

РАЗА ЗА ОДНУ МИНУТУ ВЫПОЛНИЛ ТРЮК "ВОКРУГ СВЕТА" (ОБОРОТ НОГИ ВОКРУГ МЯЧА В ВОЗДУХЕ) БРИТАНЕЦ ДЖОН ФАРНУОРТ В НОЯБРЕ 2007 ГОДА. НАУЧИТЬСЯ ЭТОМУ ФИНТУ МОЖЕШЬ НА СТР. 68

ТАЙПАН

ВНУТРИМАТЕРИКОВЫЙ (ИЛИ "ЖЕСТОКАЯ ЗМЕЯ") — САМОЕ ЯДОВИТОЕ СУХОПУТНОЕ ПРЕСМЫКАЮЩЕЕСЯ. 44 МГ ЕЕ ЯДА (ОДИН УКУС) ХВАТИТ, ЧТОБЫ РАСКВИТАТЬСЯ С СОТНЕЙ ЛЮДЕЙ. О ТОМ, ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УКУСЕ ЗМЕИ ПОПРОЩЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 60

1300

ГРАММ ВЕСИТ САМЫЙ БОЛЬШОЙ ШВЕЙЦАРСКИЙ АРМЕЙСКИЙ НОЖ. В НЕМ 87 ИНСТРУМЕНТОВ. ИМ НЕУДОБНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ, ОН ИНТЕРЕСЕН ТОЛЬКО КОЛЛЕКЦИОНЕРАМ. СУТЬ РАЗНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ В ПРОСТОМ СКЛАДНОМ НОЖЕ РАЗЪЯСНЯЕМ НА СТР. 52

ГИМЕН

ЕЩЕ ОДНО НАЗВАНИЕ ДЕВСТВЕННОЙ ПЛЕВЫ. О ТОМ, ПОЧЕМУ ЖЕНСКИЙ РУДИМЕНТ ТАК ВАЖЕН ДЛЯ СОВРЕМЕННЫХ МУЖЧИН, РАССУЖДАЕМ НА СТР. 72

2000

ГОД, А ТАКЖЕ 2005-Й И 2009-Й БЫЛИ ВПОЛНЕ СЕБЕ УДАЧНЫМИ ДЛЯ ФРАНЦУЗСКИХ ВИН. ОБРАЩАЙ ВНИМАНИЕ НА ЭТИ ЦИФРЫ НА ЭТИКЕТКАХ. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О НЮАНСАХ ХРАНЕНИЯ И УПОТРЕБЛЕНИЯ ВИНА — НА СТР. 62

2,4

АТМОСФЕРЫ — ВЕРХНИЙ ПРЕДЕЛ ДАВЛЕНИЯ В ШИНАХ МАУНТИНБАЙКА, НИЖНИЙ — 2,1. КОЕ-ЧТО О ТЕХНИКЕ ЕЗДЫ НА ВЕЛОСИПЕДЕ ПО БЕЗДОРОЖЬЮ — НА СТР. 64

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Любовь просыпается с солнцем

МАРМАРИС

Современный портовый город Мармарис и сегодня не утратил неповторимого очарования уютной рыбацкой деревушки, какой был до строительного бума восьмидесятых.

Реклама.

Турция
открыта каждому

GoTurkey.com
Официальный туристический портал Турции

iSTANBUL SHOPPING FEST

A STAR ALLIANCE MEMBER
TURKISH AIRLINES
turkishairlines.com

Ждем в гости

УЛЬТРА НОВОГО ДНЯ

Ровно год назад — в мае 2011 — корпорация Intel в очередной раз совершила переворот в компьютерном мире — представила новый класс портативных компьютеров Ultrabook™. В этом году ожидается выпуск 75 моделей этого класса и, если ты до сих пор еще не обзавелся одной из них, у нас есть несколько мыслей по поводу того, как Ultrabook™ может изменить твою жизнь.

Если ты бизнесмен

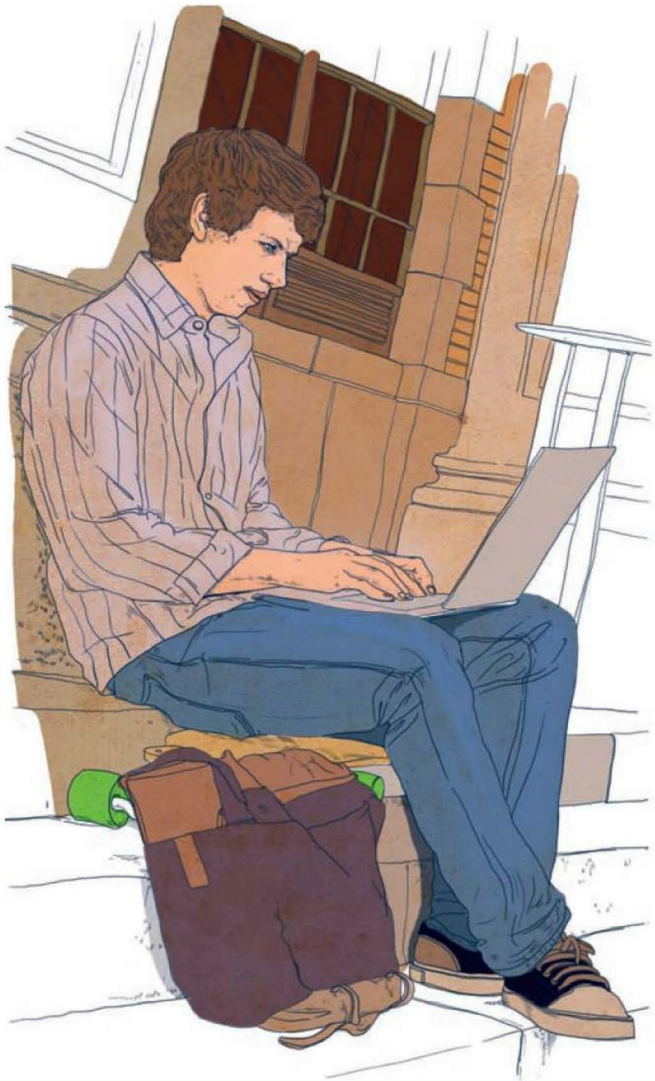
Бизнес – это готовность к работе в любое время. Термин “Ultrabook™” подразумевает то же самое. Этот тонкий, легкий и стильный компьютер позволит тебе решать свои задачи в любом месте – в офисе, на встрече с клиентами, в дороге. Причем яркий дизайн не потребовал жертв в производительности. В тонком корпусе вся мощь процессоров семейства Core™ 2-го поколения и технологии Intel® Turbo Boost.

Если ты блогер

Ты легкий на подъем и готов в любой момент поделиться своими мыслями с миллионами? Ultrabook™ полностью разделяет твои интересы! Он легкий и тонкий, а это значит, что теперь, выходя из дома или отправляясь в путешествие, тебе не нужно идти на компромисс, отказываясь от компьютера или соглашаясь таскать тяжесть. Увидел что-то интересное? Просто открой Ultrabook™ и максимум через 7 секунд он будет готов к работе. Более того: в спящем режиме при наличии Wi-Fi он все равно будет проверять почту и обновлять ленту соцсети, так что, когда компьютер проснется, на его экране будут самые свежие новости и письма. Заряда же батареи хватает до 5 часов, что наверняка оценят не только блогеры, но и журналисты, фотографы и все те, кто много работает в полевых условиях.

Если ты студент

До сессии осталось совсем мало времени, а на улице май и такая погода, что сидеть за учебниками просто преступление. Бери Ultrabook™ – и вперед в парк, сквер, на дачу. Куда угодно! Этот компьютер – оптимальное мобильное решение, и с ним подготовка к сессии перестанет быть проблемой. Компактность и мобильность не означает уступки в производительности: лучшие процессоры Intel готовы работать на тебя, и с первых минут ты поймешь, что держишь в руках полнофункциональный компьютер. Ну а в перерывах между написанием курсовых можно смотреть свои любимые фильмы в высоком качестве благодаря технологии Intel® HD Graphic.



Если ты художник

Или архитектор, или дизайнер – неважно, главное, ты – творческая личность, которая точно оценит изящный корпус Ultrabook™ и то, насколько легко процессор Intel®Core™ 2-го поколения обрабатывает графику, 3D и справляется с прочими сложными задачами, которые помогают тебе сократить время от того момента, когда к тебе пришло вдохновение, до того, когда ты видишь уже готовый проект.

Мы говорим Ultrabook™ — подразумеваем Intel

Вот 5 технологий, без которых невозможно представить Ultrabook™.

Intel® Rapid Start

Технология Intel® Rapid Start позволяет быстрее запускать ноутбук, даже из состояния самого глубокого сна, сохраняя ресурс батареи и твое время.

Intel® Smart Response

Технология Intel® Smart Response автоматически обеспечивает ультрабыстрый доступ к вашим избранным приложениям и файлам.

Intel® Smart Connect

Технология Intel® Smart Connect, реализованная в отдельных моделях, обеспечивает автоматическое и оперативное обновление ящиков электронной почты и лент социальных сетей.

Intel® HD Graphics

Потрясающее качество изображения благодаря встроенным графическим возможностям.

Intel® Core™ 2-ого поколения

Средства увеличения тактовой частоты процессора наряду с интегрированными графическими возможностями создают производительность, которую нельзя не заметить.

Подробнее об устройствах Ultrabook™ на www.intel.ru/ultrabook

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ; Intel, логотип Intel, Ultrabook являются товарными знаками корпорации Intel в США и/или в других странах.

МОЙ ТРАКТОР

Детскую мечту надо исполнить — даже если это мечта получить и освоить сельхозтехнику.

ТЕКСТ: ГРИГОРИЙ БАБАКОВ

В РЕДАКЦИЮ МН ПРИШЛО ПИСЬМО. Приводим его с некоторыми сокращениями:

"Недавно я сообщил по телефону своей маме, которая уже давно живет в другой стране — тоже с приличной аграрной составляющей в экономике, но только маленькой и теплой, — о своем созревшем и странном на первый взгляд решении. Подумав, мама сказала, что это — моя харизма. "Харизма" не в том смысле, как у Жириновского, а в буквальном переводе с древнегреческого — "божий дар" или "божья отметина". Мама вспомнила, как лет эдак тридцать назад мы ехали с ней откуда-то и куда-то на автобусе. Народ в салоне негромко переговаривался; я с каким-то особым вниманием смотрел в окно на минуемое нами колхозное поле. "А я хочу на тракторе!" — вдруг услышал весь автобус громкое, но уверенное и обдуманное заявление пятилетнего мальчика в шапке-"петушке". Мое заявление.

Эта история не запомнилась бы, если бы чуть позже не выяснилось, что я не собираюсь отступаться от своей мечты. Которая, по оценкам родителей, больше походила на навязчивую идею. Я бредил тракторами и, будучи маленьким урбанизированным романтиком, наделял их (и их водителей) какими-то былинными небывалыми свойствами. Я научился очень похоже рисовать "Беларусь" и часами просиживал над конструктором, из которого можно было собрать его электромодель.

Родители поначалу радовались моему увлечению ("мальчик развивается"), но вскоре стали всерьез опасаться, как бы я не ушел из школы после восьмого класса в сельскохозяйственное ПТУ. По крайней мере, о таком решении я им сообщил серьезно и зара-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG BANG

нее. Мама и папа хотели видеть меня инженером или педагогом, врачом или ученым — словом, каким-то специалистом, и обязательно с высшим как минимум образованием. Но я по-детски отбивался. Мою тоску усугублял тот факт, что живого-то трактора я не видел месяцами, так как был до ужаса городским. Но если я встречал в нашем городе трактор какой-нибудь коммунальной службы, то опрометью несся к нему и торчал рядом весь его рабочий день. Я мыл его водой из лужи, пока рабочие обедали, слушал рокот его дизеля, вдыхал его запах — и нисколько не смущался тем фактом, что трактористы выглядели совсем не так, как я их себе представлял.

Я хотел на село, и один раз мне повезло — произошло маленькое чудо. Мы приехали к не очень близким родственникам в совхоз под Коломной, и мой двоюродный дядя прокатил меня на своем тракторе. Я тогда не очень понял, что именно это был за чудной тип сельхозмашины. Но зато тогда я накрепко запечатлел в своей свежей памяти его не имеющий аналогов внешний вид, красный цвет и даже то, на чем я сидел в кабине, — какое-то подобие металлической скамеечки, слева от водителя. Теперь-то я, конечно, понимаю, что это было самоходное шасси "Т-16". Вернувшись домой, я несколько лет потом играл в этот трактор, воспроизводя его руль из круглого стула для пианино и не забывая при этом поставить на пол слева от себя меленькую низкую табуретку — как символ того места, на котором я сидел в кабине у дяди.

ШЛИ ГОДЫ, Я ЗАКОНЧИЛ ШКОЛУ, рухнула великая страна, а я стал экономистом. Мне тридцать пять лет, я на хорошей работе, связанной с международными инвестициями. У меня комфортабельная машина, потрясающая жена и чудо-дочка, реальные перспективы карьерного и финансового роста. Но как только моя жизнь, которая успела меня изрядно потрепать, вошла в стабильную и ровную колею, перед моим внутренним взором опять начал появляться мой трактор. И я сделал это! Я пошел и сдал на тракторные права — на категории "А-1" и "В" для начала. Сдал сам, экстерном (благо на данные категории это допустимо), с первого раза и с огромнейшим удовольствием. Сдал сегодня. Сегодня я стал трактористом... Кстати, все произошло точно на таком же тракторе, как у моего совхозного дяди тридцать лет назад. И я теперь знаю, на чем я сидел тогда в дядиной кабине. Это ящик для инструментов.

Мечта моя, вероятно, была обижена на меня за то, что я пошел по другому пути, и проверяла мою стойкость. До сдачи на права я пару раз ездил туда, где должно было пройти мое посвящение (в профессиональное училище №91 поселка Львовский Подольского района Подмосковья), — сдать документы, покататься предварительно с мастером.

УДОСТОВЕРЕНИЕ
ТРАКТОРИСТА-МАШИНИСТА (ТРАКТОРИСТА)
Код [redacted]
Фамилия БАБАКОВ
Имя ГРИГОРИЙ
Отчество ВИТАЛЬЕВИЧ
Дата и место рождения 27.10.1976, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
[redacted]
Подпись владельца
Выдано государственной инспекцией гостехнадзора Подольского района Московской области
Дата выдачи 20.02.2012
Действительно до 20.02.2022
М.П.
/Шлеин А.И./
Главный государственный инженер-инспектор гостехнадзора

И оба раза мой автомобиль напрочь отказывался заводиться на морозе, хотя такого раньше не бывало. А сегодня, садясь за руль, чтобы ехать на полигон, я протер от снега очки, и они развалились надвое. А зрение у меня минус четыре. Но я все равно сдал, без очков.

Нельзя отворачиваться от мечты и пасовать перед трудностями. Твоя мечта все равно настигнет тебя, и хорошо, если не в виде разочарования от того, что ты ее упустил. Трактор — это самая лучшая машина на свете. Он проедет там, где не проедет никто и ничто. Он создан для тяжелого труда, чтобы работать в поле и кормить людей. Он очень сильный и мощный, но очень скромный и добрый — ведь это не танк.

И НАПОСЛЕДОК ЛИРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ. Возможно, я был в эйфории (и до сих пор в ней пребываю), но меня поразило то, что я увидел на полигоне училища: кучу техники, обожающих свое дело мастеров-преподавателей и молодых ребят, жадно осваивающих эту технику. Там и полста-третьи бортовые "газоны", и сто тридцатые "зилы", видом и состоянием своим уверяющие наблюдателя в том, что они только что сошли с заводского конвейера, хотя на самом деле им по 20-25 лет, да и модели такие уже давно сняты с производства! Там трактора всех мастей, видов и категорий — от моего старого доброго "шассика" до монстра-гиганта "К-700" и тяжелых гусеничных чудовищ. И даже зерноуборочный комбайн. И все это, вопреки ожиданиям, не пылится и не ржавеет у забора — все это в идеальном состоянии, весело снует по полигону, обучая и обучая учеников.

Я смотрел на это и думал: пока есть такие мастера, пока тарахтят трактора и комбайны, пока снуют по разбитым грунтовкам уборочные "газоны" и "зилки", пока молодые парни целыми группами зубрят устройства движков и раздаток, пока они до дрожи в коленках отрабатывают двойной выжим и перегазовку, никакая ВТО нам не страшна.

Сегодня после экзамена я попрощался со своим "Т-16М" — на время, так как скоро вернусь в это училище. Буду осваивать более сложную и могучую сельскохозяйственную технику. Вряд ли я в своей жизненной ситуации действительно когда-нибудь буду работать на тракторе. Но я впервые за долгие годы почувствовал всем своим существом, что я делаю что-то правильное, что-то хорошее. И мастер меня хвалил — сказал, что у меня дар. Так что с голоду мы, если что, не умрем".

ПРИМЕЧАНИЕ МН: копия "Удостоверения тракториста-машиниста", выданного Бабакову Г. В., имеется в распоряжении редакции. Похоже, все написанное выше — правда.■

86 Пропитание
Сказ о том, как витамин D бил твоих врагов

88 Знание
Как тебя разводят в супермаркете

90 Организм
Без каких органов человек может жить?

94 Отношения
“Что ты имела в виду?” Тест поможет понять ее

100 Спорт
Боулдеринг: лезь на стену, как чемпион мира

МЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

НАШИ ЛЮДИ

О супермэнни

Объявим героя этого материала так, как это делают перед боем на ринге: “Первый в истории бокса обладатель 10 титулов чемпиона мира в 8 весовых категориях! Лучший боксер десятилетия по версиям Всемирного боксерского совета (WBC) и “Американской ассоциации журналистов, пишущих о боксе” (BWAA)! Конгрессмен, бизнесмен, актер и самый известный филиппинец в этой Вселенной — Мэнни-и-и-и “Пакмэн” Па-а-а-кьяо!

ТЕКСТ: ОМАР ГЛЕНН Д. БЕЛЛО; АНТОН ИВАНОВ

ДЛЯ ФИЛИППИН ПАКЬЯО — ЧЕЛОВЕК №1. В дни его боев улицы пустеют, падает уровень преступности и даже террористы отпускают заложников. Журналисты местного Men's Health на два дня отправились в тренировочный лагерь живой легенды бокса — в городок Багио, расположившийся среди влажных тропических лесов филиппинского острова Лусон. Но прежде чем мы войдем на тренировку “Пакмэна”, позволь познакомить тебя с краткой историей его славного пути.

От хлеба до зрелищ

Четвертый из шести детей в бедной семье, Мэнни пошел в бокс вопреки желанию матери, которая мечтала, чтобы сын стал священником, и ругала его за то, что тот опаздывал в школу, боксируя на улице на потеху публике. Но вскоре с учебой пришлось вообще завязать.

Мэнни было 13, когда из семьи сбежал отец, и мальчика отправили торговать хлебом и водой на улицах. Днем он работал, а вечером бежал боксировать. Пакьяо так самозабвенно бился на ринге, что ему начали платить по 100 песо (примерно $2) за бой. А так как этого хватало аж на 25 кг риса, мама разрешила бросить торговлю. Но следующий шаг он предпринял уже без ее разрешения.

В 14 лет Пакьяо тайно едет в Манилу, где рассчитывает заняться профессиональным боксом. Только добравшись до столицы, он решился позвонить и рассказать о своем решении матери. Однако вместо боев парень получает работу резчика металла на свалке, а на ринге проводит время только ночью — тренируется, там же и спит: денег на жилье у Мэнни нет (спустя годы боксер купит этот спортзал и откроет там свою школу).

Почти два года пройдет, прежде чем владелец спортклуба решит рискнуть и устроить уже 16-летнего Пакьяо в боксерское телешоу, где Мэнни тут же выделяется взрывным характером. Он не столько боксирует, сколько дерется. И ему есть за что — деньги, заработанные боксом, идут на учебу братьев и сестер. В сторону более умного бокса техника Пакьяо изменится уже в Америке, куда, заработав первые титулы в Азии, отправится Мэнни.

В США его никто не ждал, и первые несколько тренеров, которых он находит, отказываются работать с ни-

ФОТО: DIX PEREZ, MIGS CASTRO

ЭММАНУЭЛЬ ДАПИДРАН ПАКЬЯО

Родился: 17.12.1978

Первый бой: 22.01.1995

Стойка: левша

Герой обложки Men's Health-Филиппины за ноябрь 2011 года

кому там не известным филиппинцем. Исключением стал Фредди Роуч, у которого когда-то занимался Микки Рурк. Этот тренер тоже не слышал о Мэнни, но спустя минуту спарринга понял, что перед ним будущий чемпион. С тех пор они работают в паре, и сегодня мы увидим тренировку этой легендарной команды.

Вес — на!

Феномен Пакьяо — в его органичном переходе из одной весовой категории в другую. Свой первый пояс он получил в весе до 50,8 кг, а последний — до 69,9 кг. То есть парень потяжелел больше чем на треть, но не потерял в скорости.

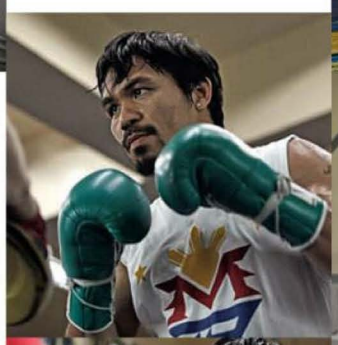
Чтобы понять, насколько это круто, приплюсуй к своему весу еще 1/3 и представь, как бы это сказалось на твоих показателях. "Пакмэн" же в любом весе одинаково сокрушительно отправляет действующих чемпионов в нокауты. Всего он делал это уже 38 раз в 59 боях, из которых Мэнни проиграл только 3, причем 2 поражения приходятся еще на начало карьеры, до того как Пакьяо начал работать с Роучем.

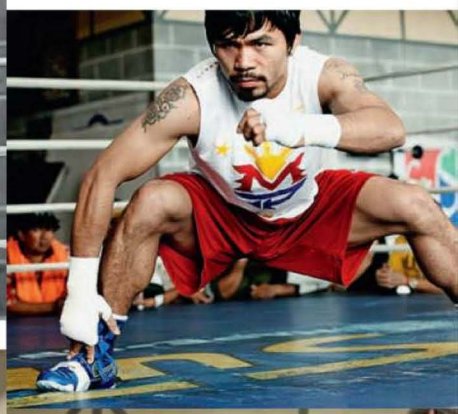
"Каждое новое движение Мэнни мы с ним долго оттачиваем вдвоем, пока оно не будет идеально подходить под его технику, — рассказывает Роуч, пока мы идем к спортзалу. — Только, если все наши усилия так и не сделают это движение комфортным для Мэнни, мы отказываемся от него".

Но вся эта работа в случае с Мэнни может легко пойти прахом — ведь каждая смена веса сказывается и на технике. За то, чтобы грозные кулаки Пакьяо не теряли своей убойной мощи, отвечает тренер по физической подготовке и питанию Алекс Ариза: "С Мэнни мне без дела оставаться не приходится, ведь я слежу, чтобы он оставался в идеальной форме в любом весе. Это, конечно, вызов, но зато он стимулирует меня постоянно учиться и корректировать свои методы".

Третий человек в команде Пакьяо — Реституто Фернандес, друг детства Мэнни, который понимает его лучше других и потому служит ему чем-то вроде личного помощника.

Вообще, если ты представляешь себе тренировочный лагерь боксера как место, где все построено на жесткости, ненависти к противникам и строгом распорядке дня, то у Пакьяо этого нет и в помине.





Лагерь — наша большая семья

По пути на утреннюю пробежку чемпион обсуждает с друзьями их вчерашнюю игру в баскетбол (его команда проиграла, но сегодня Мэнни настроен на реванш). Ну, а возвращаясь с пробежки, боксер подшучивает над единственной девушкой в лагере — своим секретарем Стефани Ролл.

Так как Пакьяо еще политик и бизнесмен (со второй попытки в 2010 году он был избран в Конгресс Республики Филиппины, а его бизнес — это сети баров, кафе и заправок), в лагере находятся 4 человека, не связанные со спортом: управляющие делами, политические и бизнес-консультанты. И, конечно, повсюду за хозяином следует его собака — джек-рассел-терьер по кличке Пакмэн. Вот и сейчас с забега два Пакмэна — человек и пес — трусят вместе.

Дела у нашего героя идут хорошо, так что "лагерь" — на самом деле пятизвездный отель-курорт с залом для бокса и баскетбольной площадкой, команда арендует здесь помещения. И Пакьяо тут не отдыхает. Тренировки перетекают одна в другую: Мэнни с такой силой отрабатывает удары, что становится жалко перчатки — они, кажется, вот-вот разлетятся на части. И Ариза, не отрывая глаз от своего подопечного, делится мыслями, что сделало этого — далеко не богатыря от природы — одним из лучших боксеров в истории:

"Уже к началу занятий боксом у Мэнни были очень

СИЛА ПАКМЭНА

ПРЕСС

Мэнни делает 2300-2500 повторов на пресс в день, причем, чтобы проработать все мышцы, он использует множество вариаций таких упражнений (по 30-50 повторов для каждого).

БОЛЬ

Перед одним из первых своих боев Пакьяо сказал матери: "Не переживай, когда я пропускаю удары — это не больно". Чтобы это действительно было не больно, Мэнни приучает свое тело: тренер бьет его по рукам и торсу палкой из ротанга. Такие упражнения особенно важны, когда до боя остается всего месяц.

СИЛА

Чтобы не только держать удары, но и наносить их, в тренировке у боксера много вариантов отжиманий. Например, Мэнни отжимается на кулаках, удерживая нижнюю часть тела прижатой к земле — говорит, это дает предплечьям еще больше взрывной силы.

сильные ноги и руки. Его семья тогда жила на горе, и за едой приходилось идти 5 км вниз, а потом столько же вверх по склону. Это укрепило икры мальчика, а предплечья он натренировал, помогая таскать ежедневный улов жившему неподалеку старому рыбаку".

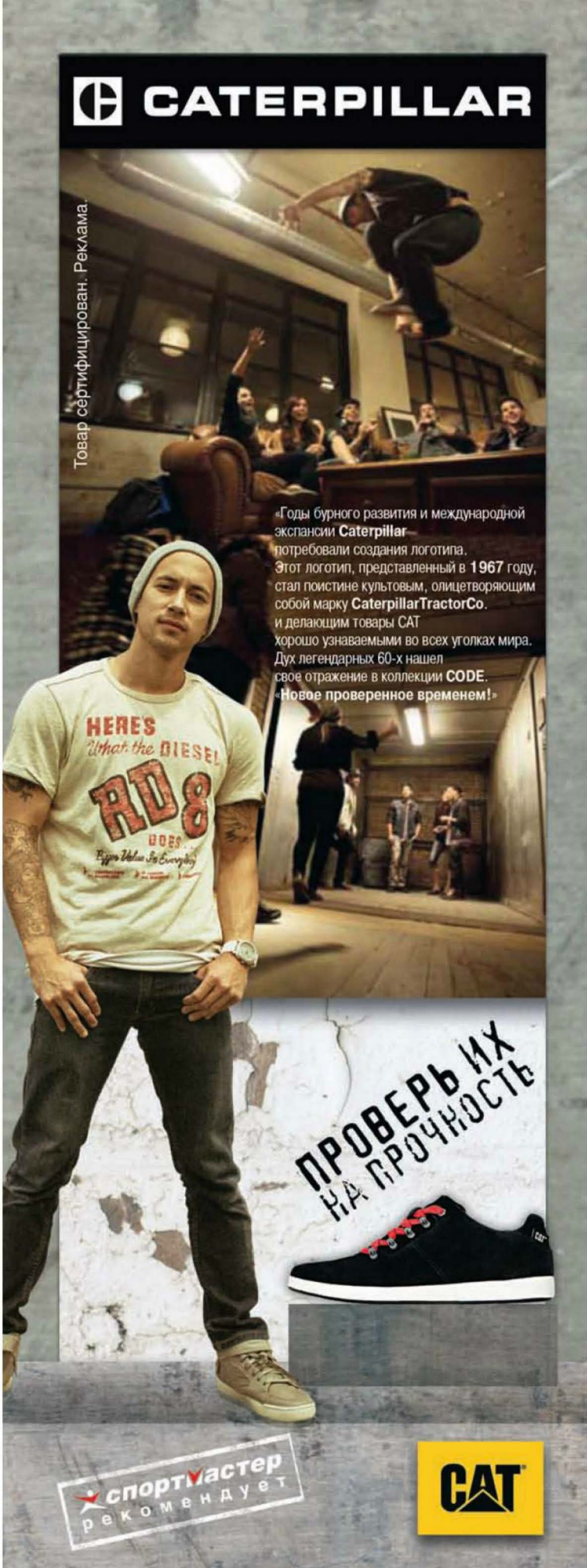
Впрочем, уже от рождения в Пакьяо были заложены необычные особенности. Аналитик бокса Леандро Солис обращает внимание на костное строение этого спортсмена.

У "Пакмэна" запястья в обхвате, как у боксера-тяжеловеса, — 20,3 см. Для человека его комплекции это очень много, и это указывает, что у Мэнни чрезвычайно мощный скелет. Внутри этого невысокого парня (169 см) — кости, рассчитанные на куда большие нагрузки, поэтому, когда он переходит вверх по весовым категориям, телу не приходится сильно перестраиваться, а кулаки (тоже "не по размеру" большие) продолжают летать быстрее, чем соперник успевает реагировать. Но Роуч отмахивается от этой теории.

"Дисциплина и желание всегда пахать до изнеможения — вот что помогает Мэнни, — говорит он. — Если у тебя есть эти качества — ты все выдержишь. Правда, есть в тренировках этого парня один секрет. Хочешь, раскрою?" Я начинаю энергично кивать.

"Мэнни должен чувствовать себя счастливым. Посмотри на него! Здесь — на Филиппинах — на самом деле далеко не лучшее место для тренировок (погода так себе, всякие катаклизмы), но мы тут, потому что ему здесь комфортнее". Это раньше Пакьяо должен был ехать в Америку к тренерам, а теперь они следуют за ним на Филиппины.

И тут все встает на свои места: и эта дружеская атмосфера тренировочного лагеря, и ночные игры в баскетбол, и постоянные визиты знакомых, партии с ними в дартс, бильярд и даже пение в караоке. Шоу продолжается, пока шоумен наслаждается жизнью. И, как обычно говорит Мэнни на пресс-конференции после боя: "Надеюсь, вам понравилось представление. Ничего личного, я просто делаю свою работу. Надеюсь, все счастливы". ■


CATERPILLAR
Товар сертифицирован. Реклама.
«Годы бурного развития и международной экспансии Caterpillar потребовали создания логотипа. Этот логотип, представленный в 1967 году, стал поистине культовым, олицетворяющим собой марку CaterpillarTractorCo. и делающим товары CAT хорошо узнаваемыми во всех уголках мира. Дух легендарных 60-х нашел свое отражение в коллекции CODE. «Новое проверенное временем!»
HERE'S What the DIESEL RD8 DOES
ПРОВЕРЬ ИХ НА ПРОЧНОСТЬ
спортмастер рекомендует
CAT

Дайте D

Есть на свете волшебное вещество, спасающее от ожирения и простуд, от проблем с сердцем и переломов, от диабета и слабоумия — и еще много от чего. Но тебе его не хватает (можешь быть уверен). МН подскажет, что делать.

ТЕКСТ: АЛИСА БАУМАН, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

ВОЛШЕБНОЕ ВЕЩЕСТВО ЗОВУТ "витамины группы D". Хотя некоторые ученые склоняются к мысли, что это и не витамин вовсе, а гормон — столько разных задач он решает. "За последние 20 лет мы обнаружили рецепторы витамина D в 40 различных тканях тела, включая сердце, поджелудочную железу, мышцы, клетки иммунной системы, мозг", — говорит профессор Калифорнийского университета Энтони Норман.

Витамин D можно считать этаким многозадачным чудом. Проблемы с сердцем? По своей способности предотвращать сердечные недуги витамин D сравним с физическими упражнениями. Повышенное давление? Витамин D помогает его снизить. Диабет 2 типа? Есть исследования, которые говорят, что D регулирует секрецию инсулина. А теперь добавь еще способность предотвращать некоторые виды рака (включая рак простаты) и простуду, укреплять кости, повышать сопротивляемость кожным заболеваниям, приводить в норму щитовидную железу... Ученые Мичиганского университета выяснили также, что у людей с нормальным уровнем витамина D в два раза меньше шансов подойти к 65 годам с нарушениями процессов мышления и плохой памятью. Проблема в том, что в России мало у кого "нормальный уровень" этого витамина.

Самую лучшую форму витамина D — ту, что живет в крови вдвое дольше остальных форм — вырабатывает непосредственно твой организм под воздействием солнечного света. Но солнца-то нам и не хватает. Оцени: в Москве, например, в среднем только 82 ясных дня в году, полтора дня в неделю. Кроме того, солнечный свет в больших городах рассеивает загрязненная атмосфера. Между тем, чтобы обеспечить себя собственным D, нужно проводить под ничем не замутненным солнцем не менее 5 часов каждый (каждый!) день.

Так что срочно эмигрируй на Мальдивы. Или налегай на продукты, в которых полно дефицитного вещества.

ФОТО: KENJI TOMA

ЯЙЦА

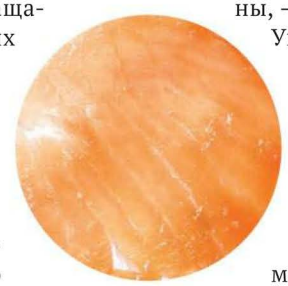
Наряду с витамином D, которого в яйце, а именно в желтке — 40 МЕ (“международных единиц”, 1 МЕ = 0, 025 мкг/сут.), тут есть незабвенные омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, которые способствуют снижению веса и препятствуют росту раковых клеток. Яйцо на завтрак — неплохой выбор, что бы кто ни говорил.

Дополнительная польза: Яичный желток содержит железо — минерал, который помогает бороться с усталостью и предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В 250 мл молока содержится 100 МЕ (не пей обезжиренное — твоему телу нужен жир, чтобы усвоить витамин D). Кстати, в молоке и продуктах из него еще есть кальций (снижающий уровень гормонов, отвечающих за накопление жира) и аминокислота лейцин, стимулирующая рост мышц.

Дополнительная польза: До сих пор вздрагиваешь, вспоминая бабушкино “И молочка на ночь”? А зря, бабушка была права. В молоке много триптофана, который помогает бороться с бессонницей — он участвует в синтезе мелатонина, регулирующего биологические часы.



ЖИРНАЯ РЫБА

Выбери что-нибудь интереснее, чем шпроты. А именно жирную рыбу — лосося, палтуса, треску. В 100 г магазинной семги (не самый дорогой продукт, в общем-то) — 290 МЕ витамина D.

Дополнительная польза: В рыбе содержится таурин — аминокислота, нормализующая уровень холестерина в крови.

Сколько тебе нужно

Минимальная доза витамина D, которую для тебя определили медицинские власти, — 600 МЕ. “Власти слишком осторожны, — говорит профессор биохимии Университета штата Калифорния Энтони Норман. — Их рекомендации основаны на том, что требуется костям, но не включают нужды иммунной системы, поджелудочной железы, мышц, сердца и мозга”. На самом деле, как считает Норман, мужчинам требуется от 1000 до 2000 МЕ. И даже эта рекомендация — лишь отправная точка. Если у тебя избыточный вес, тебе потребуется в 2-5 раз больше витамина D.

“Хорошая идея — витаминно-минеральные комплексы, — говорит научный сотрудник “Эндокринологического научного центра” Ольга Двойнишникова. — Комплексы, в которых D идет с кальцием и в нередких случаях с другими витаминами, продаются в виде драже, таблеток, капсул. Разницы нет, какую выбрать форму”. Главное — не получить передозировку (5000 МЕ в сут.), которая ведет к увеличению концентрации кальция в крови и поражению сосудов.■

ЕСТЬ ЧТО ПОЕСТЬ

Получи 650 МЕ витамина D за один обед

НЕРКА НА ГРИЛЕ

500 МЕ

Полей 170-граммовое филе нерки (рыба семейства лососевых) оливковым маслом, посоли и поперчи. Поджаривай на сковороде-гриле 5 минут со стороны, где кожа, переверни и жарь до готовности (определяй, прокалывая вилкой), еще 3-5 минут.

СОУС ИЗ ЙОГУРТА С УКРОПОМ

30 МЕ

Подавай с ним блюдо из лосося, рассчитанное на четыре порции. Смешай 1 стакан йогурта, обогащенного витаминами, с тертым огурцом, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. покрошенного свежего укропа, рубленым чесноком (1 зубчик). Посоли и поперчи по вкусу.

НА ДЕСЕРТ ЯГОДНЫЙ СМУСИ

120 МЕ

Смешай в блендере горсть ягод со стаканом йогурта, обогащенного витаминами, или кефирным напитком. Вылей в пиалу, добавь ягод и корицы, которая на пару с витамином D поможет нормализовать уровень сахара в крови.

ГРУППЫ РИСКА

Посмотри, может, ты среди тех, кому особо не хватает витамина D

1. Ты сильно загорелый (темнокожий)

Меланин в твоей коже защищает ее от воздействия солнечного ультрафиолета. Чем темнее твоя кожа, тем сильнее природная защита и тем больше нужно солнца, чтобы ты вырабатывал витамин D.

2. Твой индекс массы тела больше 30

Чем больше тело, тем больше ему нужно витаминок. Индекс массы тела (ИМТ) можешь рассчитать по формуле: вес тела в кг разделить на квадрат роста в метрах. ИМТ от 18 до 25 считается нормой.

3. Ты живешь за полярным кругом

Или в районе с неблагополучной экологией, или ведешь ночной образ жизни. Или ты молодой житель крупного российского города, а значит, имеешь все перечисленные проблемы.

4. Тебе под сорок или больше

С каждым годом твоей коже все труднее воспроизводить витамин D. Исследование Бостонского университета показало, что 36% мужчин и женщин до 30 лет испытывают нехватку витамина D к концу зимы. Среди людей старше 50 лет этот показатель повышался до 42%. И это в Бостоне, который расположен южнее Сочи!

БЕРЕГИСЬ
ШОК! РАСПРОДАЖА!

Под этим ярким плакатом может лежать другой товар той же марки, на который скидка уже не распространяется. Скидочный товар может вообще отсутствовать. "Закончился", — скажет кассир, и никаких претензий предъявить ему ты не сможешь. Сам не посмотрел, что взял.

Побег из супермаркета

1 Путь неблизкий

Самые ходовые и недорогие продукты — хлеб, молоко, всякие крупы-макароны — располагают в самом дальнем углу супермаркета. Чтобы по дороге за бутылкой кефира и полбатоном ты успел пройти все отделы и напихать в тележку что-нибудь ненужное, но страшно соблазнительное.

● **Выход** Ходи в магазин со списком. Неважно, от жены или от самого себя, — список дисциплинирует. Взяв тележку, твердым шагом иди в тот самый дальний отдел (если, конечно, в списке есть хлеб/молоко). Задержись, только если по пути встретишь холодильник с любимым мороженым. Опасность, что пломбир превратится в молочный суп, если ты застрянешь у полки с элитной ерундой, заставит тебя в панике бежать от этой полки.

2 Ходи налево

Что делают вяленые при лунном свете цветы папоротника в твоей тележке? Поздравляем, ты повелся на классический трюк маркетологов. Среднестатистический покупатель смотрит на полки перед собой сверху вниз, под углом примерно в 15-30 градусов. "Именно на этот уровень кладут самые дорогие товары или те, у которых истекает срок годности", — предупреждает Дмитрий Янин, председатель Международной конфедерации обществ потребителей.

● **Выход** Направляясь вглубь торгового зала, средний покупатель по привычке принимает правее — как на дороге он едет по правой полосе. Именно в этих правых проходах между стеллажами лежит все ненужное, но яркое и манящее.

3 Уникальное предложение

Покупая пельмени, ты наверняка захочешь взять к ним кетчуп, а к бутылке рома — пару литров колы. Маркетологи, зная это, расставляют по магазину стеллажи со "спецпредложениями" из двух дополняющих друг друга товаров. Тебе кажется, что ты совершаешь удачную покупку, но будь осторожен: этот кетчуп и эта кола наверняка будут из существенно более высокой ценовой категории, чем ты обычно берешь.

● **Выход** Если есть выбор между тележкой и корзиной — бери корзину. Если хитрый супермаркет предлагает только тележки (в расчете, что так ты не обратишь внимания, сколько ерунды набрал) — гордо улыбаясь, вынимай из портфеля холщовую сумку, которую носишь для таких случаев. Кстати, и руки подкачаешь.

ФОТО: PETER CROWTHER ASSOCIATES

СЫТЫЙ РАЗУМЕЕТ

Почти во всех супермаркетах овощные и фруктовые разделы расположены у самого входа. “Свежесть и яркость встречают посетителя у порога, чтобы ему казалось, что и дальше все такое же вкусное и натуральное”, — говорит Дмитрий Янин, председатель Международной конфедерации обществ потребителей. Следом за овощами располагают хлебный раздел — чтобы его запах возбудил аппетит и заставил тебя закупаться, как перед концом света.

● **Выход** Перед походом в магазин поешь. Причем чего-нибудь, где побольше клетчатки, медленных углеводов, чтобы подольше не проголодаться и не соблазниться какой-нибудь дрянью. И не пей, конечно. Рассказывают, что в начале 90-х нетрезвый Володя Пресняков купил в московском зоопарке пингвина — ночью, у сторожа, за адские деньги. Вот это мы понимаем, импульсная покупка. Но мы не верим в эту историю, конечно.

Сотрудникам огромного сетевого магазина, в который ты пришел за едой, тоже хочется есть. Поэтому они всеми правдами и неправдами заставляют тебя покупать как можно больше и дороже. Вот некоторые их уловки, обойдя которые, ты не только сэкономишь деньги, но и приобретешь более полезные продукты.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

4 Груша — нельзя скушать

Фрукты и овощи могут одновременно продаваться и на развес, и поштучно, уже в упаковке. Соответственно, указывается и цена — либо за кило, либо за упаковку. Супермаркеты специально запутывают тебя, пытаясь помешать выбрать то, что подешевле.

● **Выход** Если у тебя есть свободное время — сверь цены. На этикетках штучных товаров, как правило, указывается цена за килограмм — в углу и мелким шрифтом. Если времени нет, бери на вес, наверняка не прогадаешь. К тому же так у тебя есть возможность взять именно столько, сколько тебе нужно на неделю, не опасаясь выкинуть потом несъеденное.

5 Дорогие цвета

Однообразные ряды банок с тушенкой и пакетов с макаронами обязательно раскрасят яркими пятнами — фигурной раскладкой, рекламными плакатами все с теми же спецпредложениями или какой-нибудь яркой банкой-коробкой. Вот перед ней ты и остановишься.

● **Выход** “Никогда не ходи за покупками в спешке — ты будешь хватать яркие коробки самых массовых производителей, вместо того чтобы сравнивать цену и состав разных товаров”, — говорит американский консультант по маркетинговым уловкам Бренда Соарс. Да и срок годности посмотреть никогда не помешает.

6 Меньше, да лучше?

“Один и тот же продукт, например, кофе, бывает расфасован разными объемами — 250 и 500 г, например. По привычке считая, что большая упаковка выгоднее, покупатели берут ее. А супермаркет может сделать специальную наценку на такую упаковку, чтобы обмануть тебя”, — говорит Янин.

● **Выход** Не ленись посчитать стоимость грамма продукта в разной фасовке. Но так как этот совет слишком очевиден, вот тебе еще один, общий. Первым делом покупай самые громоздкие товары — бутылки с водой, упаковки кухонных полотенец. Наполнив ими корзину, ты с меньшей вероятностью потом будешь накладывать сверху горкой разную бесполезную мелочь. ■

Чтоб в тебе пусто было

Тебя не пугает потеря некоторых органов? Ты слышал, что селезенку удаляли еще в Древней Греции, а без желчного пузыря живет 5-10% населения земного шара? Читай ниже, каково на самом деле приходится без органов, без которых можно жить.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

1 Легкие

- **Где находятся** Легкие занимают почти весь объем грудной клетки — сердце находится между ними и смещено в левую сторону, поэтому объем левого легкого приблизительно на 10% меньше, чем правого. В среднем в легкие взрослого человека помещается 5-6 л воздуха, но для спокойного вдоха нужно всего 500 мл.
- **Зачем нужны** Чтобы вдыхать кислород и выдыхать углекислоту, говорить, петь, орать, не тонуть в воде.
- **Из-за чего удаляют** Например, из-за злокачественной опухоли. А у опухоли могут быть много причин, ведь всю грязь этого мира мы пропускаем именно через легкие. Факторы риска: курение, яды, разлитые в городском воздухе, просто сбой в организме. А еще ты можешь заработать эмфизему легких на вредном производстве. Раньше источником опасности были также инфекционные заболевания (легкого запросто можно было лишиться из-за пневмонии), но с появлением антибиотиков такие случаи стали редкостью.
- **Что потом** После удаления одного легкого второе увеличивается в размере и старается работать за двоих. Но при нагрузках одышки тебе не избежать. Ситуация, когда у тебя сначала вырезали из-за грязного воздуха одно легкое, после чего ты с горя закурил и у тебя появилось новообразование во втором, пахнет керосином. Правда, на этот случай у врачей предусмотрена трансплантация — если повезет, и нужный орган будет доступен тебе в нужные сроки.

ФОТО: JASON HOLLEY

Москва: Forward (495) 972-59-36, "Веломотосалон" (495) 491-49-47, "Линатекс" (495) 231-91-50, "АвтоВелоМото" 8-915-917-64-10, "Гранлит" 8-916-900-63-67. **С. Петербург**: "АвтоВелоМото" (812) 324-98-09, "БТК" (812) 325-08-50, "Велком" (812) 327-07-65, "Велоцентр в Автово" (812) 784-64-42, "Спортивный на Витебском" (812) 378-95-30, "Спортивный на Народного Ополчения" (812) 744-49-72, "Спарта" (812) 759-15-22, "Спорт. магазин" (812) 947-80-71, "Спорт. магазин" (812) 973-16-40, "Спорт. магазин" (812) 932-37-48, "Спорт. магазин 8-960-245-01-95, "СпортМаркет" (812) 580-92-62. **Архангельск**: ИП Вешняков В.В. 8-960-012-46-97. **Бийск**: "Спорттоварищ" (3854) 33-66-68. **Воронеж**:"Спарта" (4732) 44-60-30, ИП Сидельников В.А. (4732) 47-57-42. **Волгореченск**: ИП Струлев А.В. (49453) 7-85-23. **Вологда**: "Орбита" (8172) 52-91-91, ИП Галагин А.В. (8172) 78-56-19. **Донской**: ИП Рябов А.П. (48746) 32-2-65. **Екатеринбург**: "Велком" (343) 355-49-81, , "Динамо" (343) 331-20-64, "Успех" (343) 216-97-10. **Железногорск**: "Этна" (39197) 2-69-42. **Заречный**: "Байкер" (34377) 7-61-12. **Зеленоград**: "Go Спорт" (499) 738-05-90. **Ижевск**: ТЦ "Аксион" (3412) 68-02-81, ТЦ "Омега" (3412) 91-26-88, "Мото-Вело" (3412) 50-68-19. **Киров**: "Регион-Спорт" (8332) 52-03-49, "Верос" (8332) 25-56-84, "Лидер" (8332) 67-66-23. **Кирово-Чепецк**: м-н "Вектор" (83361) 3-69-15. **Королев**: ТД "Вист" (495) 513-66-13. **Краснодар**: ООО "Мандарин" 8-988-245-72-71. **Курск**: "Chili bike" (4712) 70-12-32, ИП Лохова Е.В. 8-910-313-77-44. **Мурманск**: "ИнтерАктив" (8152) 45-62-21. **Набережные Челны**: ИП Черняев А.В. (8552) 74-00-23. **Невиномысск**: ИП Заренбин 8-928-313-03-47. **Нижний Новгород**: "Планета" (831) 279-46-85. **Новосибирск**: ИП Новиков В.А. (383) 292-63-57, "Ринтойз" (383) 279-36-33, "Фиеста Быт" (383) 227-84-56. **Омск**: "Техносфера" (3812) 77-47-02, "Ринтойз" (3812) 39-25-55. **Оренбург**: "Велотехника" (3532) 94-42-07. **Первоуральск**: "Веломир скутер" 8-912-23-22-975. **Пермь**: Forward (342) 215-09-09, "Басег" (342) 210-12-42, "Велоцентр" (342) 269-99-32, "Каньон" (342) 260-55-10, м-н "Форвард" (342) 298-74-68. **Пенза**: "Велотехника" (8412) 57-85-00. **Ростов-на-Дону**: "Старт № 9" (632) 48-12-99. **Таганрог**: "Велоток" (8634) 39-18-18. **Самара**: "Самара Вело" (846) 977-09-90, "Самара-Мото-Вело-Спорт" (846) 377-34-13. **Тюмень**: "Велоцентр" (3452) 26-41-53. **Ульяновск**: "ВелоМотоЦентр"(8422) 24-90-75. **Улан-Удэ**: ТД "За рулем" (3012) 41-90-03. **Уссурийск**: ИП Чекулаева М.Н. 8-924-127-01-07. **Уфа**: "АвтоВелоМото" (347) 295-92-34, СК "Чемпион" (347) 250-08-00, "Спорт" (347) 237-87-76. **Челябинск**: "Спортал" (351) 235-14-80. **Ярославль**: "Вейдер-спорт" (4852) 45-72-45.

2 Печень

● **Где находится** Под правым нижним ребром. Печень — самая крупная железа человека. Она весит 1200-1500 г.

● **Зачем нужна** Печень нейтрализует токсины, удаляет из организма избыток гормонов, вырабатывает желчь, участвует в обмене витаминов A, B, D, E, K, микроэлементов (железо, медь, кобальт). Короче, без такого полезного органа человек может прожить всего 72 часа, а заменить его можно только трансплантатом.

● **Из-за чего удаляют** Как ты уже понял, печень не удаляют, если ее нельзя заменить на другую — здоровую. Вместо этого врач может попробовать вырезать как можно больше не подлежащих восстановлению участков. Известны случаи, когда этот орган полностью восстанавливал свою массу после того, как было удалено 75% его тканей. Довести печень до операционного стола несложно — чаще всего пересадка нужна пациентам с терминальной стадией цирроза, вызванной злоупотреблением спиртным, а также гепатитами B и C. Рак и доброкачественные опухоли печени встречаются реже, но из-за них тебе тоже может потребоваться трансплантация.

● **Что потом** Если ты успешно переживешь обширную резекцию печени, считай, что тебе крупно повезло. Регенерация печени после удаления большого количества тканей занимает всего полгода. Поэтому воспринимай строгую диету, на которой тебя будет держать врач, как легкий компромисс — в сравнении с сырой могилой-то.

3 Желудок

● **Где находится** Под ребрами чуть ниже солнечного сплетения. Большая часть желудка находится в левой половине твоего тела. Объем пустого желудка в среднем 500 мл, полного — 1,5 л.

● **Зачем нужен** Начнем с начала. При жевании еда во рту обрабатывается ферментом амилазой, которая расщепляет полисахариды (например, крахмал). Попадая в желудок, твой обед перемешивается с желудочным соком, в котором много пепсина — фермента, расщепляющего массивные молекулы белков. До углеводов и жиров очередь доходит уже в кишечнике. Представь себе, желудок можно удалить полностью (врач просто сошьет вместе пищевод и тонкую кишку), но без него задача по расщеплению белков полностью ляжет на кишечник.

● **Из-за чего удаляют** Основное показание для этой операции в мирное время — рак желудка.

● **Что потом** Чтобы не перегружать кишечник, тебе придется сидеть на строгой диете и есть часто, но помалу. Кроме того, после удаления желудка страдать тебе рефлюкс-эзофагитом — воспалением пищевода, которое вызывает заброс содержимого тонкого кишечника в пищевод. Особенно если ты станешь плотно кушать — переполненный кишечник будет пытаться отправить излишки еды обратно в рот. Вдобавок в слизистой желудка содержится специальное вещество — фактор Касла, которое способствует кроветворению. Поэтому считай, что анемия у тебя уже в кармане.

4 Глаза

● **Где находятся** В глазных впадинах. Твой глаз — это не только глазное яблоко, но и зрительный нерв, по которому информация об изображении передается в мозг. Береги его — зрительный нерв, в отличие от остальных 11 черепных нервов (обонятельного, лицевого и т.д.), после повреждения не восстанавливается.

● **Зачем нужны** Чтобы смотреть, вглядываться, косить, заливать и т.д.

● **Из-за чего удаляют** Из-за травм и гнойных воспалений. Чтобы опасные микроорганизмы попали в глаз, достаточно повредить его верхнюю защитную оболочку — роговицу. В списке врагов также рак и глаукома. Правда, глаз удаляют только на последней стадии глаукомы, когда он уже ничего не видит и постоянно болит.

● **Что потом** Если лишился обоих глаз, то гулять тебе с собакой-поводырем и учить шрифт Брайля. С одним глазом — просто потеряешь бинокулярное зрение. Благодаря тому, что зрачки расположены на расстоянии друг от друга и видят предметы под разными углами, мозг может определять размеры и соотношение всего, что тебя окружает. Нет глаза — нет и такой способности.

5 Почки

● **Где находятся** По обеим сторонам от позвоночника на уровне поясницы. Почка имеет размер примерно 10-12 см в длину, 5-6 см в ширину и 3 см в толщину и весит 120-300 г.

● **Зачем нужны** Почки чистят кровь от конечных продуктов азотистого обмена (мочевины), токсинов и веществ, которые по каким-либо причинам оказались у тебя в организме в избытке.

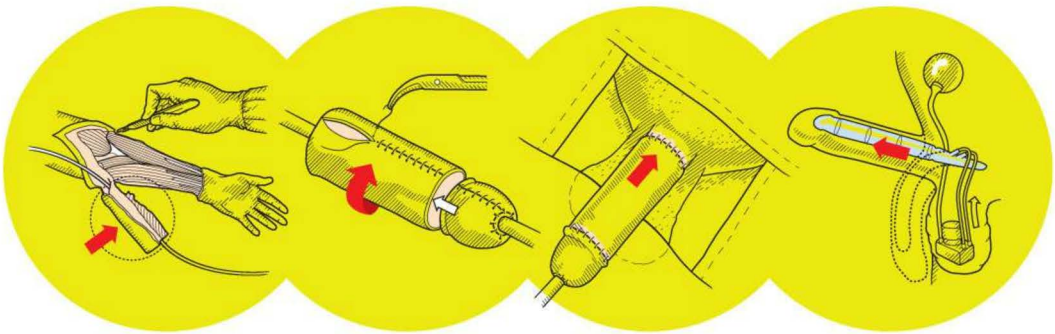
● **Из-за чего удаляют** У почки есть 3 врага: травмы, мочекаменная болезнь, сопровождающаяся гнойным поражением почки, и опухоли.

● **Что потом** Если ты потеряешь одну из двух почек, оставшаяся увеличится в размере и возьмет на себя удвоенную нагрузку. Если же будешь беречь почку-одиночку, то она может дотянуть до того возраста, когда у тебя начнут отказывать другие органы. Второй вариант — ты продолжаешь мучить организм токсинами и вторая почка не выдерживает. В таком случае ты до конца жизни будешь ходить три раза в неделю на гемодиализ — очистку крови с помощью машины. Кстати, такие машины есть далеко не во всех населенных пунктах России, так что тебе, возможно, придется переехать.

ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ БЕРЕЧЬ ПОЧКУ-ОДИНОЧКУ, ТО ОНА МОЖЕТ ДОТЯНУТЬ ДО ТОГО ВОЗРАСТА, КОГДА У ТЕБЯ НАЧНУТ ОТКАЗЫВАТЬ ДРУГИЕ ОРГАНЫ

ВОССТАНОВЛЕНИЮ ПОДЛЕЖИТ

Ты знал, что многие американские солдаты перед отправкой в Афганистан оставляют свой депозит в банке спермы? Что каждому пехотинцу здесь выдают титановую "ракушку" и шелковые трусы, пропитанные антибактериальным раствором? Потому что противопехотные мины — главное оружие местных инсургентов — отрывают у людей не только ноги, но и член с яйцами.



Если "ракушка" все же не уберегла военнослужащего, медики готовы обеспечить ему подобие нового пениса. Конечно, он никогда не станет полноценной заменой тому, что было, но тем не менее. Выглядит операция так.

1. Хирург берет так называемый свободный пластический лоскут — кусок какой-нибудь конечности пациента, где есть кожа, много нервных окончаний, кровеносных сосудов и собственно мясо. Обычно донором служит рука.

2. Свободный пластический лоскут сворачивается в колбасу кожей наружу. Из безволосого кожного покрова с внутренней стороны предплечья делается узкая трубочка — новая уретра.

3. Хирург соединяет сосуды воссозданного пениса с сосудами в паху пациента, то же самое делает с нервными окончаниями, а новую уретру пришивает к сохранившемуся основанию прежней.

4. Когда новый орган приживется, в него вживляют пенильный имплантат, позволяющий имитировать эрекцию. Это или просто силиконовый стержень, или набухающий цилиндр, в который с помощью размещенного в мошонке насоса закачивается жидкость из вживленного в брюшную мускулатуру резервуара.

6

Тестикулы

● **Где находятся** В мошонке. Средний объем яичка взрослого мужчины — 18 см^3.

● **Зачем нужны** В тестикулах вырабатываются сперматозоиды и мужские половые гормоны.

● **Из-за чего удаляют** При раке яичек, а также при травмах, в результате которых начинается омертвение тканей тестикул. А еще тебя могут кастрировать, если ты заболеешь раком простаты или груди. Дело в том, что тестостерон ускоряет развитие этих опухолей, и единственный способ остановить выработку мужского гормона в твоем организме — это выкинуть на помойку твои яички.

● **Что потом** Яички — парный орган, и их в зависимости от причины могут удалять либо по одному, либо оба сразу. Без одного яичка твоя жизнь изменится не сильно. Как правило, вместо удаленной тестикулы в мошонку "для красоты" зашивается силиконовый протез, а чтобы делать детей, достаточно и одного яичка. Уровень тестостерона в крови упадет, но его легко восстановить с помощью гормональных препаратов.

В случае, если мужчине отрезают сразу оба яичка, зачать наследника уже не получится. Кроме того, придется постоянно пить мужские гормоны. Они нужны не только для роста мышц, но и для того, чтобы у пациента не появились женские половые признаки вроде бюста и округлых бедер. Однако, если у тебя рак простаты или груди, то после кастрации тестостерон в пилюлях тебе будет противопоказан...

БЕЗ КАКИХ ЕЩЕ ОРГАНОВ МОЖЕТ ЖИТЬ ЧЕЛОВЕК

Простата
Мочевой пузырь
Щитовидная железа
Поджелудочная железа
Селезенка

7

Уши

● **Где находятся** Не считая ушных раковин, у тебя есть еще 2 средних уха и 2 внутренних, которые расположены в височных костях черепа.

● **Зачем нужны** Чтобы слышать. Кроме того, во внутреннем ухе находится вестибулярный аппарат — рецептор, благодаря которому ты удерживаешь равновесие.

● **Из-за чего удаляют** Травмы и рак уха. Опухоли поражают ушную раковину и среднее ухо (ткани костного лабиринта внутреннего уха устойчивы к злокачественным образованиям). Правда, по статистике, на долю этого рака приходится всего 1-2% от всех случаев онкологических заболеваний в мире.

● **Что потом** Складки и неправильная форма твоей ушной раковины по-разному искажают звуковые волны, когда их источник находится наверху, внизу, спереди или сзади. Поэтому без нее тебе будет сложнее искать по звуку звонка мобильный телефон в квартире. Других неудобств не возникнет. Из-за рака или гнойного воспаления среднего уха ты можешь потерять барабанную перепонку и оглохнуть на одну сторону. Но даже если оглохнешь на обе стороны, все равно будешь получать звуковую информацию — роль барабанной перепонки могут выполнять кости черепа. Например, полностью потерявший слух композитор Людвиг ван Бетховен играл на фортепьяно, зажав в зубах трость, конец которой упирался в музыкальный инструмент. ■

Хорошо ли ты знаешь женщин?

Прежде чем самонадеянно ответить “да!”, пройди тест и подсчитай результаты.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

1. Во время рукопожатия новая знакомая задержала свою руку в твоей чуть дольше, чем того требует этикет, хотя ты можешь поклясться, что клея на твоей ладони нет. Что бы это значило?

А) Она пытается прикинуть, насколько большой... все большое у обладателя такой исполинской ладони ... ☐

Б) Банальная вежливость ..... ☐

В) Похоже, она на тебя запала ... ☐

Ничего серьезного это не значит. “Женщины часто позволяют мужчине контролировать продолжительность рукопожатия, — предлагает тебе особо не обольщаться американский психолог Патти Вуд, автор книги “Читай сигналы”. — Она просто ждет, когда ты сам отпустишь ее руку”. Лучше обрати внимание на другие сигналы, которые подает тебе ее тело: чуть приоткрытые губы, поигрывание локонами волос, небольшой наклон корпуса в твою сторону — как вместе, так и по отдельности значат больше, чем затянувшееся рукопожатие.

ФОТО: PICDESK

О ЧЕМ ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ?

Есть мнение, что разговоры мужчин между собой женщинам лучше не слышать. Но на самом деле не все так плохо, и даже то, что, на первый взгляд, кажется кромешным адом пошлости и грубости, может оказаться невинной дискуссией, скажем, о шинах Viatti.

“Я СНАЧАЛА, КАК ПОЗНАКОМИЛСЯ С НЕЙ, ДУМАЛ: ИТАЛЬЯНКА И ИМЯ ТАКОЕ КРАСИВОЕ, НО КАК ДО ДЕЛА ДОШЛО – ПОНЯЛ, ЧТО НЕМКА: ОНА МНЕ ТАКОЕ ПОЗВОЛИЛА, О ЧЕМ Я И НЕ МЕЧТАЛ”

ПЕРЕВОД:

Конструкцию шин Viatti, несмотря на итальянское имя, разрабатывали немцы, но Италия не случайно приходит в голову, когда смотришь на эту резину (и не только потому, что на ней написано итальянское слово) – дизайн шин Viatti был создан итальянцами. Самое же главное, что целью этой совместной работы было сделать шины именно для России с ее особенными дорогами. Итог – Viatti Strada Asimmetrico позволяют водителю действительно то, о чем он “и не мечтал”.

“А У МОЕЙ РАЗМЕРЫ – ОГО-ГО” – 205/55!”

ПЕРЕВОД:

Речь не о силиконовых свершениях слабого пола, а о резине. Одни из лучших шин для этого лета – Viatti Strada Asimmetrico – предлагаются в трех размерах: 195/65R15, 205/55R16 и 225/45R17. Состав этой резины таков, что готов к любой погоде (от +2 до +55) и любой скорости до 240 км/ч.

“ЧУВСТВУЮ – ТАМ ОЧЕНЬ ВЛАЖНО, НО Я НЕ РАСТЕРЯЛСЯ И КАК ПОГНАЛ!”

ПЕРЕВОД:

Одно из главных качеств шины – способность держать дорогу и позволять водителю контролировать автомобиль даже в очень сложных погодных условиях, например, в ливень, когда на асфальте очень влажно. Viatti Strada Asimmetrico, благодаря своему асимметричному рисунку и трем широким продольным канавкам, самая широкая из которых расположена с внешней стороны шины, отлично отводят воду из пятна контакта и обеспечивают надежное сцепление даже в крутых поворотах.

“Я, КАК ЕЕ ЛАМЕЛИ УВИДЕЛ, ПОНЯЛ – МОЕ. НУ А КОГДА ОНА, ТАК СКАЗАТЬ, БРЕКЕРОМ КО МНЕ ПОВЕРНУЛАСЬ – Я СРАЗУ ЕЕ ХВАТЬ И ДОМОЙ ПОТАЩИЛ”

ПЕРЕВОД:

Речь о конструкции шины, которая у Viatti Strada Asimmetrico такова, что знаток сразу определит, что перед ним очень качественная и “умная” резина. Центральная и внутренняя зоны рисунка предназначены для передачи тяговых усилий. Два ребра с внутренней стороны имеют узкие поперечные канавки (ламели), в которых для повышения эластичности предусмотрены ножевые прорези. Использование разных резиносмесей в плечевой и боковой частях протектора улучшает сцепные свойства и скоростное прохождение поворотов. Брекер же – это резинокордный пояс, расположенный над каркасом шины, он нужен для придания шине строгой концентрической формы окружности и защиты ее каркаса от механических повреждений.

“Я КАК ЭТУ РЕЗИНКУ ОДЕВАЮ, СРАЗУ В ТАКИЕ МЕСТА ЛЕЗУ, А ОНА ПОМАЛКИВАЕТ...”

ПЕРЕВОД:

Куда бы ты ни ехал, с шинами Viatti Strada Asimmetrico шум от дороги не будет докучать – в окружных канавках протектора расположены небольшие выступы. Мелочь, но от нее эти шины стали удивительно тихими.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Viatti TYRES
Paradigma del comfort*
*эталон комфорта

2. Вы разговариваете, и с девушкиного лица не сходит вопросительно-изумленное выражение: округлившиеся глаза, приподнятые брови. Как это понимать?

А) Неудачная инъекция ботокса.....☐

Б) Ты и сам не заметил, как неожиданно переключился с разговора о поездке в Сидней на признание, что в юности тебя похищали инопланетяне.....☐

В) Она тобой заинтересовалась ☐

Не только у страха, но и у симпатии глаза велики. Поднятые брови означают явный интерес. Это инстинктивная реакция — так мы пытаемся выглядеть в глазах собеседника более привлекательными. За счет поднятых бровей наши зеркала души открываются шире, большее количество света отражается от их поверхности, глаза кажутся более соблазняющими и манящими.

3. В твои коварные планы входит влюбить в себя девушку с первого взгляда. Какая стратегия будет успешной?

А) Всячески проявлять свою заинтересованность: улыбаться, сверкать глазами, фонтанировать комплиментами.....☐

Б) Демонстрировать холодность и отстраненность. Чем меньше девушку мы любим, тем больше шансов пленить ее душу и тело .....☐

В) Прийти на свидание с попугаем на плече, наврать про предка-шамана и заявить, что по религиозным соображениям ты не употребляешь в пищу продукты зеленого цвета. Заинтриговать, короче .....☐

Любовь с первого взгляда — это в некотором смысле результат самовлюбленности, считает доктор Бен Джонс из Абердинского университета. "При встрече любой из нас оценивает, насколько заинтересованно смотрит на него тот или иной человек, — поясняет док. — И если мы видим, что симпатичны оппоненту, то этот человек автоматически становится для нас привлекательным".

4. Твоя девушка предлагает изменить субботнему ритуалу и не идти в кино, а отправиться, к примеру, "куда-нибудь на пикник". Каков твой ответ?

А) "Ну уж нет. Поесть бутербродов я могу и дома" ..☐

Б) "Как хочешь, дорогая, так и сделаем".....☐

В) "Звучит прикольно. Недалеко от дома вроде бы есть приличный парк?" .....☐

Какой бы политической ориентации ни придерживалась твоя подруга, она наверняка убеждена, что в паре все решения должны приниматься на основе консенсуса. Процесс обсуждения общих планов помогает женщине почувствовать, что ее мнение для тебя ценно и интересно. Причем в данном случае она не настаивает на пикнике — она просто предлагает вместе придумать что-то новое.

5. Если бы тебе приспичило поревновать свою девушку, в чей адрес это было бы уместнее?

А) Однозначно под подозрением инструктор из спортзала, пожирающий твою подругу плотоядным взглядом .....☐

Б) К коллеге по работе, с которым они в последний месяц готовили вместе проект и расставались разве что ночью.....☐

В) Опасна любая особь мужского пола — им всем только одно и надо.....☐

Не гони на инструктора. Женщина с большей вероятностью воспылает чувствами к тому, с кем ее связывают общие проекты и темы для разговора, чем просто к обладателю шикарных ягодиц. Собственно поэтому флирт с коллегами по работе — пожалуй, самое любимое женское хобби после нервотрепания и коллекционирования туфель: по данным опроса hh.ru, 47% опрошенных хотя бы раз в жизни заводили роман на работе, а безобидно кокетничали — поди, все 90%.

6. По дороге, допустим, на дачу (за рулем — ты) с пассажирского сидения, где расположилась твоя девушка, не доносится ни звука. Самое время подумать...

А) "Черт, неужели я не стер из хистори браузера те порнушные сайты?!".....☐

Б) "Слава небесам, она не заметила, как я подрезал того упыря на "Паджеро"..." ..☐

В) "Надо бы почаще ее отправлять в спортзал. Уставшая — она такая восхитительно молчаливая". .....☐

Говорить для девушек — так же естественно, как дышать и недолюбливать всех сестер по разуму с размером груди больше третьего. А все потому, что зона мозга, отвечающая за речь, у них на 12% больше, чем у мужчин. Отсюда и больший словарный запас, и тяга к болтовне. Молчащая женщина — признак того, что что-то не так. Она тем самым пытается тебе что-то сказать. И если ты не хочешь впасть в немилость, не игнорируй этот тревожный сигнал, обязательно поинтересуйся, в чем дело.

7. Какой подарок впечатлит ее больше?

А) Та самая сумочка, про которую она взвизгнула "Прелесть!", когда вы однажды проходили мимо витрины магазина.....☐

Б) Новый мобильный, а то старый совсем прохудился. ..☐

В) Сертификат на спа-услуги — пускай девчонка душу отведет.....☐

В вопросе подарков меркантильность борется в женщинах с сентиментальностью и, к счастью (особенно к счастью тех, у кого ебитда небольшая), побеждает крайне редко. "Та самая сумочка" тронет нежную девичью душу сильнее, чем бездушный гаджет и безликий сертификат, поскольку говорит, нет, даже вопит о твоем внимании к ней, ее словам и чаяниям. Ты не просто услышал, но запомнил и воплотил. Гип-гип-ура тебе (и в качестве ответного подарка — очередной гель для бритья)!

8. Когда она спрашивает “Как прошел твой день, дорогой?”, что на самом деле она хочет услышать?

а) “Нормуль. Как твой?” ..... ☐
б) “Да как обычно”..... ☐
в) “О, я тебе сейчас такое расскажу!”..... ☐

Девушке, как и прокурору, нужны детали. Для женщины состоять в отношениях — значит общаться и принимать участие в жизни друг друга. Расскажи ей в подробностях о каком-нибудь событии своего дня, поинтересуйся, что интересного было у нее. Не чувствуя, что вы связаны эмоционально, она едва ли захочет физической близости. Иными словами, “а поговорить” им нужно не только после, но и до секса.

9. В ресторане твоя спутница трижды прочитала меню от начала до конца, но по-прежнему никак не может выбрать между борщом и котлетами. Твоя реакция:

а) Спрошу у официанта, что бы он порекомендовал даме..... ☐
б) Закажу ей и то и другое. ..... ☐
в) Поинтересуюсь, не лучше ли нам уйти отсюда, если она не голодна. ..... ☐

Женщине (по эволюционно-биологическим причинам) труднее сделать выбор между двумя одинаково (как ей кажется) привлекательными вещами. Если ты купишь ей сразу обе, не заставляя просить об этом и мучиться выбором — то сразишь ее прямо в сердце. Это, кстати, может стать ключом для тупиковых ситуаций вроде тех, когда девушка внезапно фрустрируется и заявляет: “Я ничего не хочу”. Не теряя самообладания, все равно дай ей то, что, как тебе кажется, она хочет. ■

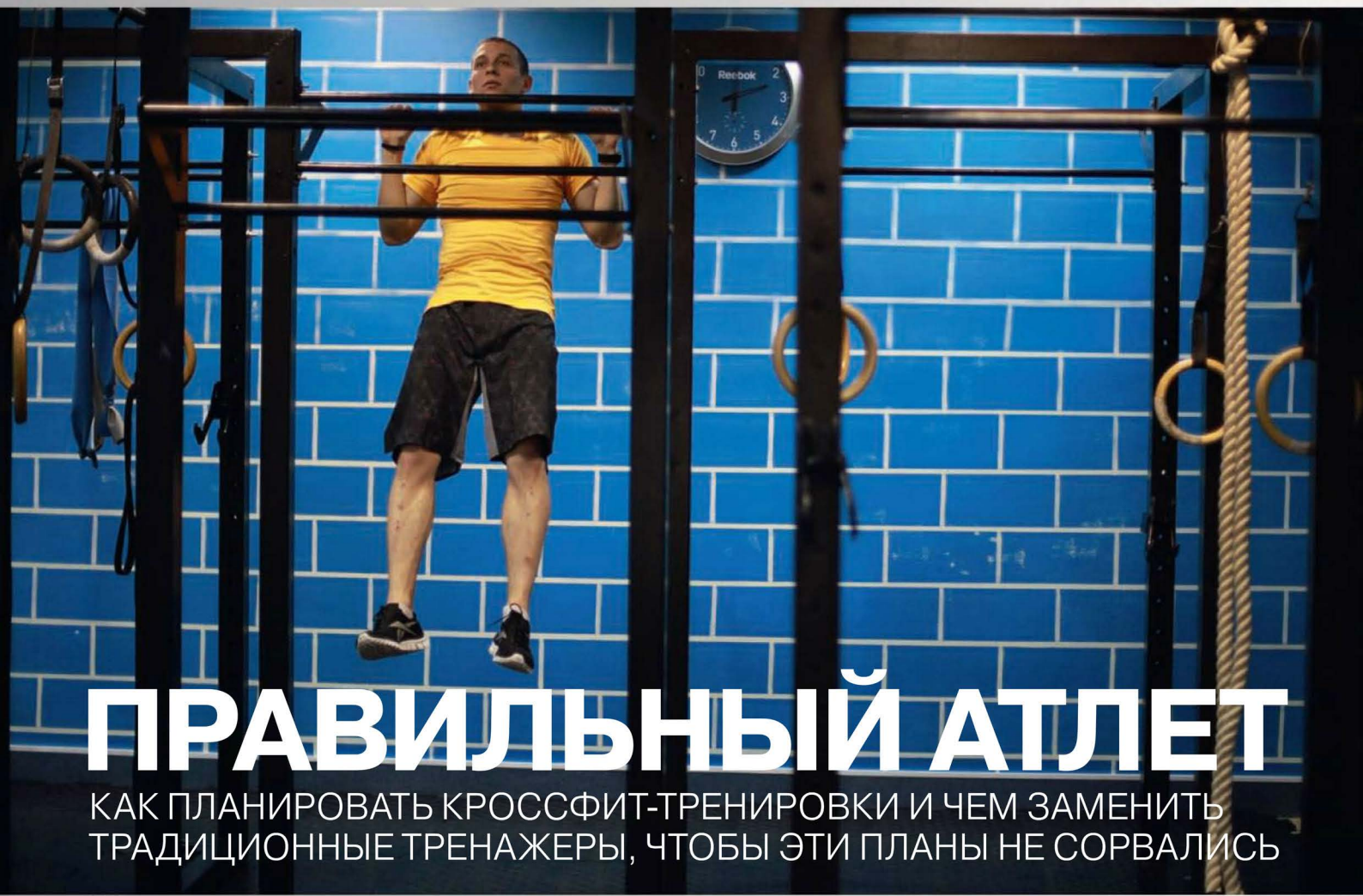
ПОДСЧИТАЙ РЕЗУЛЬТАТ:

1.	а) -1	б) 3	в) 2
2.	а) 1	б) 2	в) 3
3.	а) 3	б) 1	в) 2
5.	а) 1	б) 2	в) 3
6.	а) 2	б) 3	в) 1
7.	а) 3	б) 2	в) 1
8.	а) 3	б) 2	в) 1
4.	а) 2	б) -1	в) 3
9.	а) 2	б) 3	в) -1

27-24 БАЛЛА Если этот тест заполнял действительно ты, а не твоя девушка, то прими поздравления: по предмету “женоведение” ты получаешь сразу красный диплом.

23-14 БАЛЛОВ В твоих знаниях о представительницах альтернативного пола явно есть пробелы. Наш тебе совет: ангажируй на время несколько экземпляров и понаблюдай за их поведением.

13 БАЛЛОВ И МЕНЬШЕ Женщины, которые заявляют тебе: “Ты меня совершенно не понимаешь!” — знают, что говорят.

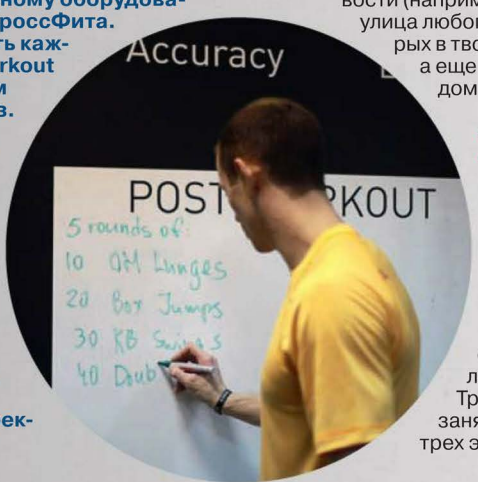


ПРАВИЛЬНЫЙ АТЛЕТ

КАК ПЛАНИРОВАТЬ КРОССФИТ-ТРЕНИРОВКИ И ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ ТРАДИЦИОННЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ, ЧТОБЫ ЭТИ ПЛАНЫ НЕ СОРВАЛИСЬ

Reebok CrossFit

Если где-то поблизости есть турник, а у тебя есть свободные 20 минут, отбрось журнал и не раздумывая сделай за это время максимальное количество раундов из 5 подтягиваний, 10 отжиманий и 15 приседаний. Да, прямо сейчас! Мы подождем. Ну вот. Надеемся, ты закрепил пройденный материал. Вместе с Reebok CrossFit мы переходим к составлению графика твоих тренировок. Помни, что отсутствие у начинающего атлета физических навыков и должного уровня подготовки, а также проблемы с доступом к специальному оборудованию — вообще не проблема для КроссФита. От тебя лишь требуется выполнить каждый элемент тренировки дня (Workout of the day — WOD) в определенном порядке и необходимое число раз. Как ты их будешь выполнять, решай сам. Не можешь отжаться от пола — отжимайся от скамейки, трудно подтягиваться — подтягивайся с прыжком. Понятие интенсивности для каждого индивидуально, поэтому ты в любом случае придешь к результату. О потере функциональности не переживай — она никуда не денется.
К тому же глупо было бы откинуть кроссовки прямо возле турника, так и не получив ожидаемого эффекта от занятий.



ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ПРИ ВЫБОРЕ ГРАФИКА ТРЕНИРОВОК ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ СЛЕДОВАТЬ СХЕМЕ 3/1 — ТО ЕСТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ТРИ ДНЯ ПОДРЯД И ОДИН ДЕНЬ ОТДЫХАТЬ. КАК УТВЕРЖДАЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ, СЪЕВШИЕ НА КРОССФИТЕ НЕ ОДНУ СОБАКУ И ПУД ГИРЬ, ЭТО НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНАЯ МОДЕЛЬ ДЛЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНОЙ РАБОТЫ. ТРЕНИРОВКИ БУДУТ СОСТОЯТЬ ИЗ РАЗНЫХ МОДАЛЬНОСТЕЙ:

1 МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ (M), направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и выносливости (например, бег, для которого в твоем распоряжении любая улица любого города, а также прыжки через скакалку, для которых в твоем распоряжении любые скакалки любого города, а еще — бассейн, который сейчас можно найти почти в каждом районе).

2 ГИМНАСТИКА (G), способствующая совершенствованию контроля над собственным телом и увеличению диапазона движений с помощью упражнений с собственным же весом (приседания, подтягивания, отжимания от пола, на кольцах, на брусьях).

3 РАБОТА С ОТЯГОЩЕНИЯМИ (W) для развития навыков по приложению силы и контроля над внешними объектами, которые достигаются с помощью упражнений со штангой, с гирей, гантелью или мешком с мукой.

Тренировочные комплексы позволяют включать в план занятий упражнения одной, двух и одновременно всех трех этих модальностей.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КОМПЛЕКС ДНЯ: **FRAN**

3 РАУНДА ПО УБЫВАНИЮ КОЛИЧЕСТВА ПОВТОРЕНИЙ: 21-15-9

ВЫБРОСЫ СО ШТАНГОЙ 42 КГ

РАСПОЛОЖИ ШТАНГУ НА ПЛЕЧАХ, РУКИ ЧУТЬ ШИРЕ ПЛЕЧ, ЛОКТИ ПОДНЯТЫ ВВЕРХ. ОТВЕДИ НАЗАД ТАЗ, СОГНИ НОГИ, СОХРАНЯЯ ВЕС НА ПЯТКАХ. СГИБАЙ НОГИ В КОЛЕНЯХ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПАХОВАЯ СКЛАДКА НЕ ОКАЖЕТСЯ НИЖЕ УРОВНЯ КОЛЕНА. ПОДНИМАЯСЬ, ДЕРЖИ СПИНУ ПРЯМО. НЕ ЗАДЕНЬ ПОДБОРОДОК ГРИФОМ! ЗАФИКСИРУЙ ШТАНГУ НАД ГОЛОВОЙ.

ПОДТЯГИВАНИЯ

ИСПОЛЬЗУЙ ПРОНИРОВАННЫЙ ХВАТ (КИСТИ СВЕРХУ ПЕРЕКЛАДИНЫ). СДЕЛАЙ МАХ, ОТВЕДЯ НОГИ НАЗАД И ПРОГНУВШИСЬ В ПОЯСНИЦЕ. ЗАТЕМ РЕЗКО ВЫБРОСЬ НОГИ ВПЕРЕД. ИСПОЛЬЗУЙ ОБРАЗОВАВШУЮСЯ ЗА СЧЕТ ЭТОГО ДВИЖЕНИЯ ИНЕРЦИЮ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОДТЯНУТЬСЯ К ПЕРЕКЛАДИНЕ ДО ПОЛОЖЕНИЯ, В КОТОРОМ ПОДБОРОДОК БУДЕТ НАХОДИТЬСЯ ВЫШЕ ТУРНИКА.

ФизFAQ в 100 словах

- Употребляй в пищу мясо, овощи, орехи и семена, немного фруктов, мало крахмала и исключи сахар. Организуй приемы пищи так, чтобы хватало энергии для тренировок, но жир не откладывался.
- Практикуй базовые упражнения: становая тяга, взятие на грудь, приседания, жимы, толчок и рывок. Также отрабатывай основы гимнастики: подтягивания, отжимания, подъемы по канату, подъемы корпуса, спичаги, пируэты, махи и удержания. Катайся на велосипеде, бегай, плавай и греби — делай то, что тяжело, за меньшее время.
- Пять-шесть дней в неделю смешивай эти элементы как можно в большее количество комбинаций. Рутина — твой злейший враг. Выполняй комплексы упражнений быстро и интенсивно.
- Регулярно осваивай новые виды спорта.

Смотри, как все просто. Когда по плану только модальность M, это значит, что тебе предстоит пробежать длительную дистанцию.

Если выпадает G, придется отрабатывать один из навыков (например, подтягивания или стойку на руках), который недостаточно хорошо получается, чтобы включать его в WOD.

На календаре W — это значит, что твоя активность будет вращаться вокруг одного упражнения с отягощением большего, чем обычно, веса.

Тренировка с выполнением элементов из двух модальностей подразумевает несколько раундов (например, 3-5) на время с максимальной интенсивностью. Комплекс упражнений из трех модальностей закольцовывается в раунды, выполняется максимальное количество кругов за определенное время (например, за 10, 15, 20 минут).

Выглядит это так (в скобках примеры того, каким может быть WOD, но ты смело можешь изобретать свой порядок выполнения упражнений и изменять их):

1 день — M (бег на 5 км)
2 день — W/G (5 раундов по 10 отжиманий/ 5 становых тяг на время)
3 день — M/ G/W (50 двойных прыжков со скакалкой/10 подтягиваний/15 выбросов гантелей — максимальное количество раундов за 20 минут)
4 день — восстановление
5 день — G (отработка техники подтягиваний с киппингом в течение 30 минут)
6 день — M/W (5 раундов по 20 приседаний с весом тела, жим лежа со штангой весом = 75% массы тела x 10 — на время)
7 день — G/W/M (выпады, 5 швунгов со штангой весом = 50% массы тела, бег 500 м — максимальное количество раундов за 12 минут)
8 день — восстановление
9 день — W (становая тяга, 5-3-3-2-2-2-1 раз)
10 день — M/G (40 двойных прыжков через скакалку, 10 прыжков на тумбу 75 см — 5 раундов на время)
11 день — W/M/G (взятие на грудь штанги весом = 50% массы тела x 20)/езда на велосипеде 1,5 км /15 отжиманий — максимальное количество раундов за 15 мин)
12 день — восстановление

На замену становись!

Если у тебя под рукой вдруг не оказалось каната, гимнастических колец и гребного тренажера, ты сможешь их заменить, сохраняя суть тренировок максимально близкой к исходной.

УПРАЖНЕНИЕ	ВАРИАНТ ЗАМЕНЫ
Гребля на тренажере	Становая тяга сумо до подбородка
Бег	Скакалка
Выход силой на кольцах	Выход силой на турнике/ подтягивания/отжимания
Упражнение на спину на тренажере для пресса	Наклоны вперед со штангой
Канат	Подтягивание на полотенце
Пистолетик	Степ-ап

ОБОРУДОВАНИЕ	ВАРИАНТ ЗАМЕНЫ
Штанга	Гантель, гиря
Медбол	Гиря
Канат	Полотенце
Кольца	Брусья, параллеты

Как видишь, основные функциональные элементы в КроссФите можно заменять, а эквиваленты спортинвентаря гораздо чаще встречаются в природе, чем кажется. Составляя WOD, делай поправки на окружающую среду и варьируй упражнения, не отходя от намеченной программы тренировок. Не можешь выполнить намеченный комплекс, не переживай. Уменьши веса, сократи количество повторений, увеличь паузы между подходами таким образом, чтобы тренировка оставалась интенсивной и при этом выполнимой.

Царь скалы

Лучшие скалолазы в мире живут в России. По крайней мере, те из них, кто занимается боулдерингом. Двукратный чемпион мира Дмитрий Шарафутдинов рассказывает о том, как лучше всего покорять высоту.

ЗАПИСАЛ: АРТЕМ БЕТЕВ

ЗАЧЕМ ЛЕЗТЬ НА СТЕНКУ

О СОЛИ

“Слова “скала” нет в названии ни одной дисциплины скалолазания: ни в “лазании на трудность”, ни в “лазании на скорость”, ни в боулдеринге. Соревнования проводятся на искусственном рельефе и нередко под крышей. Так ты не зависишь погоды, а количество “трасс” (то есть комбинаций зацепов на плоскости) ограничено только фантазией строителей. Правда, выросло поколение “тепличных” скалолазов, которые и скал-то не видели. А занятия на естественном рельефе необходимы, чтобы грамотно поставить технику ног во всех дисциплинах. Да и просто лазать на природе, жить с ребятами в кемпинге под горой — в этом вся соль скалолазания”.

О ВАЛУНАХ

“Я занимаюсь боулдерингом (от англ. boulder — “валун”). Не путай с билдерингом — лазанием по зданиям. Соревнования проходят на коротких (высота не больше 5 м), но при этом крайне сложных трассах с нависающими плоскостями и маленькими зацепами — в природе такие условия обеспечивают как раз здоровенные скальные обломки, валуны. В классических дисциплинах “трудность” и “скорость” трассы длиннее как минимум вдвое и проще. Вместо веревочной страховки, как в классике, у нас маты и руки тренеров”.

О СИЛЕ РУК

“Я хожу в зал 6 раз в неделю, тренировка длится 5-6 часов. Сезон у нас с апреля по сентябрь, и мы начинаем готовиться к нему в январе. На подготовительном этапе 80% тренировки занимают физические упражнения (я развиваю силу рук — боулдеристы проходят трассы фактически на одних верхних конечностях), и только 20% — само лазание. Раньше я лазил на трудность, мне нужна была выносливость, и я много подтягивался. Мой рекорд — 103 раза. Сейчас важнее, какой дополнительный вес я могу на себя повесить и подтянуться один раз. Например, на двух руках у меня это 71 кг, на правой — 11 кг и на левой — 10 кг”.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

О ДИЕТЕ

“В период соревнований мой собственный вес обычно не больше 58 кг. Скалолазы постоянно соблюдают диету, чтобы не набрать мышечную массу, потому что чем меньше весишь, тем легче себя поднимать. В рационе много углеводов, белок ем три раза в неделю, и один-два раза в неделю жирную пищу, остальное — овощи и фрукты. За месяц перед соревнованиями режим тренировок полностью меняется — 80% времени я лазаю и 20% — развиваю силу. Мое слабое место — растяжка. Упражнения на гибкость — это очень больно, причем боль приходится терпеть с мыслями, что можно порваться и больше никогда уже не лазать. Я поддерживаю какой-то определенный уровень гибкости, но, например, на шпагат специально сесть не стараюсь”.

О КОНКУРЕНТАХ

“В боулдеринге самая продвинутая держава — Россия. За нашу сборную в этой дисциплине выступают 3 сильных скалолаза — Алексей Рубцов, Рустам Гельманов и я. На всех крупных соревнованиях кто-нибудь из нас обязательно попадает в тройку призеров. Из иностранцев сильнее всех австрийцы. Возможно, нам могли бы составить конкуренцию американцы, но они считают, что их местный чемпионат круче чемпионата мира, и в Европу ездят редко. А вот с “трудностью” у нас проблемы, лидеры — Испания, Австрия и Япония. В “скорости” 3 фаворита — Россия, Китай и Польша. В этой дисциплине наши спортсмены тоже всегда занимают призовые места”.

ДМИТРИЙ ШАРАФУТДИНОВ

Родился: 16.09.1986
Вырос в городе Коркино (Челябинская область), живет в Екатеринбурге

Рост: 178 см

Вес: 58-63 кг

Двукратный чемпион мира по боулдерингу (2007 и 2011 годы), чемпион Европы по боулдерингу 2010 года, занимает первое место в рейтинге Международной федерации спортивного скалолазания в дисциплине “боулдеринг”

О ПОПЫТКАХ

“На соревнованиях боулдерист проходит серию трасс, на каждую дается от 4 до 5 мин. Побеждает тот, кто покорит большее число трасс за меньшее число попыток. Даже на тренировках я стараюсь пройти трассу сразу — перед стартом долго смотрю на стенку, просчитываю маршрут, продумываю, как распределить силы по ходу. Мой подход работает — я выиграл чемпионат мира 2011, пройдя в финале 4 трассы за 5 попыток. Серебряному призеру потребовалось на это 8 попыток, бронзовому — 12”.

ЛАЗАНИЕ НА ТРУДНОСТЬ
Обычная высота трассы для соревнований на трудность — 12 м. Спортсмен должен долезть до верха и коснуться обеими руками последнего зацепа — "топа". Попытка одна, и ее время, как правило, ограничено (4-15 минут).

ЛАЗАНИЕ НА СКОРОСТЬ
Соревнования на скорость обычно проводятся на 2 параллельных одинаковых трассах (в некоторых случаях трасс бывает больше — сколько трасс, столько и спортсменов лезут одновременно). Высота стенки от 10 до 15 м. Попытка одна, побеждает быстрейший.

ТРИ ЗАЦЕПКИ ДМИТРИЯ ШАРАФУТДИНОВА НА ПУТИ НАВЕРХ

1. Недосмотрели

"Вообще, по международным правилам скалолазанием можно заниматься с 10 лет. Это ограничение как-то связано с тем, как формируется скелет ребенка. Меня брат — он мастер спорта по скалолазанию — начал ставить на трассы с 5 лет. Возможно, тогда на скалодромах еще не было такого, как сейчас, контроля за возрастом".

2. Рассмотрели

"До 6 класса я занимался в свое удовольствие. А потом тренер начал работать со мной серьезно, индивидуально. Не знаю, что он во мне разглядел, я ничем не отличался от сверстников, только, может, тренировался немного больше, чем другие".

3. Правильный выбор

"Лет до 20 я не мог определиться со специализацией. Участвовал в соревнованиях по всем дисциплинам и нигде не становился чемпионом. А потом выбрал боулдеринг, потому что у меня больше были развиты не скоростные или выносливостные, а силовые способности, плюс я могу брать очень маленькие зацепки, выбираться из неудобных положений. Тут-то мне и поперло".

4 совета начинающему скалолазу

1 Без базовой физической подготовки на стенке делать нечего. Ты должен как минимум 10 раз подтягиваться (любым хватом) и по 1 разу приседать на правой и левой ногах. И купи кистевой эспандер — в нашем спорте без сильных пальцев высоко не поднимешься.

2 Где лучше начинать, на естественных скалах или на скалодроме? Мой совет — сначала только скалодром. Там будет и грамотный инструктор, который сразу объяснит технику, и правильная страховка, и мягкие толстые маты на полу. Для первых "шагов" по стене это необходимо.

3 Без скальных тапочек и магнезии на скалодроме придется трудно — руки будут все время мокрыми от пота, а ноги в обычных кедах не держат даже на больших зацепах. Поэтому лучше их купить сразу.

4 Если ты уже какое-то время занимаешься скалолазанием, тебя наверняка волнует вопрос, какие конечности надо сильнее загружать на стенке — ноги или руки. Лично я считаю, что в "трудности" надо делать акцент на ноги, потому что лезть высоко и далеко, а руки к концу трассы должны оставаться свежими. В боулдеринге плоскости, как правило, с отрицательным уклоном, и на них ноги особенно не помогают, поэтому нужны сильные руки и верхний плечевой пояс. В лазании на скорость кто-то ставит на сильные ноги, кто-то — на сильные руки. Все побеждают по-разному. ■

СЛЕДУЮЩАЯ НЕДЕЛЯ

Каждый день недели имеет свой характер, и удачным он будет для того, кто знает, как и в чем его встретить. Поверь, неважно, какой следующий день на твоем календаре, главное, чтобы это был день next.

Понедельник, вторник

Эти дни считаются самыми депрессивными и сложными, ведь с них начинаются серые будни. Но так думают лишь те, кто не умеет раскрасить их, а ведь эту проблему легко решить – достаточно противопоставить "серости" яркую одежду.

СР

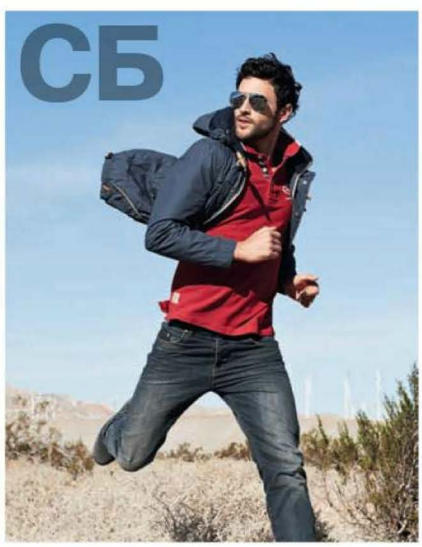
Среда, четверг

Это самые продуктивные дни недели – ты уже втянулся в рабочий процесс, но еще не успел от него устать. Поэтому все силы на работу, а чтобы ничего не мешало, твой выбор в этот период – удобные брюки и рубашка свободного кроя.

Пятница

День, которого ждут все и который обиднее всего испортить. Уникальность пятницы в том, что тебе нужна одежда такая, чтобы и днем в офисе, и вечером в клубе выглядеть уместно, удобно и стильно. К счастью, у Next есть большой выбор таких универсальных вещей, например, джинсы для любого: широкие модели, зауженные, буткат – все, что хочешь.

Джемпер 2190 руб.; брюки 1390 руб.; рубашка и футболка 2190 руб.; джинсы 2990 руб.; сумка от 1690 руб.



Выходные

Всего 48 часов отдыха – но сколько в них можно всего вместить! В субботу и воскресенье тебе пригодится удобная холщовая сумка, которая точно так же может вместить многое. Ну а что касается одежды, то тут главное, чтобы тебя ничего не стесняло, да и сам не стесняйся. Помни, удача любит смелых!

АДРЕСА МАГАЗИНОВ: Москва: МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача, ТРЦ "Европейский", ТЦ "Молл Гэллери" (Владыкино), ТЦ "Метрополис", ТРК "Атриум", ТРЦ "Вегас", ТРК "АФИМОЛЛ Сити" • Санкт-Петербург: ТРК "Гранд Каньон", МЕГА Дыбенко, МЕГА Парнас, ТРК "Радуга", ТРЦ Galeria, ТК "Невский центр" • Самара: ТРК "Мегакомплекс Московский", ТРЦ "МЕГАСИТИ" • Казань: МЕГА • Екатеринбург: МЕГА, ТРЦ "Гринвич" • Нижний Новгород: МЕГА • Тольятти: Молл ПАРК ХАУС • Новосибирск: МЕГА

next

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЕЩЕ 6 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

1/3

РОССИЯН РЕГУЛЯРНО ПОКУПАЕТ НЕНУЖНЫЕ ТОВАРЫ, СОГЛАСНО ОПРОСУ ВЦИОМ. КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЛИШНИХ ТРАТ В СУПЕРМАРКЕТАХ, МЫ НАПИСАЛИ НА СТР. 88

ЭКСКАЛИБУР

НАЗВАННАЯ В ЧЕСТЬ ЛЕГЕНДАРНОГО МЕЧА КОРОЛЯ АРТУРА САМАЯ ВЫСОКАЯ — 37 М — АЛЬПИНИСТСКАЯ СТЕНКА В МИРЕ УСТАНОВЛЕНА В ГОЛЛАНДСКОМ ГРОНИНГЕНЕ. КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЕЕ ПОКОРЕНИЮ — ПРОЧИТАЙ НА СТР. 100

120

СЛОВ В МИНУТУ — ИДЕАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ РЕЧИ В РУССКОМ ЯЗЫКЕ, ПСИХОЛОГИ НАЗЫВАЮТ ЕЕ “СКОРОСТЬ ДОВЕРИЯ”. ЧТО ИМЕННО ТЕБЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ ДЕВУШКЕ В ТАКОМ ТЕМПЕ, ОБЪЯСНЯЕТСЯ НА СТР. 94

ФЛАГ ФИЛИППИН

ЕДИНСТВЕННЫЙ В МИРЕ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФЛАГ, В КОТОРОМ ЦВЕТА МОЖНО МЕНЯТЬ МЕСТАМИ. В МИРНОЕ ВРЕМЯ ВЕРХНЯЯ ПОЛОСА — СИНЯЯ, В ВОЕННОЕ — КРАСНАЯ. А КАК МЕНЯЕТСЯ ЖИЗНЬ БОКСЕРА МЭННИ ПАКЬЯО ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К БОЮ — УЗНАЙ НА СТР. 82

18

КГ СОБСТВЕННОЙ КОЖИ В ВИДЕ ОТШЕЛУШИВАЮЩИХСЯ ОРОГОВЕВШИХ ЧАСТИЧЕК ТЕРЯЕТ ЧЕЛОВЕК В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ. ОДНАКО МГНОВЕННАЯ ПОТЕРЯ КОЖИ ТУТ ЖЕ ПРИВЕДЕТ К СМЕРТИ. УТРАТА КАКИХ ОРГАНОВ НЕ СТОЛЬ ФАТАЛЬНА — УЗНАЙ НА СТР. 90

2 000 000 000

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ИСПЫТЫВАЮТ ОСТРУЮ НЕХВАТКУ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, ПО ДАННЫМ ВОЗ. КАК НАУЧИТЬСЯ ПОЛУЧАТЬ НУЖНЫЕ ВИТАМИНЫ ИЗ ЕДЫ — ВЫЯСНИ НА СТР. 86

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

реклама

ЧЕМПИОНАТ.COM

адрес спорта:

championat.com

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

Спасибо, что живучий

ТЫ МОГ И НЕ СЛЫШАТЬ СЛОВОСОЧЕТАНИЯ “БЕАР ГРИЛЛС”, НО ЕСЛИ ТЫ ХОТЬ РАЗ ВИДЕЛ ТЕЛЕПЕРЕДАЧУ “ВЫЖИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ” ИЛИ “ХУЖЕ БЫТЬ НЕ МОГЛО”, ТЫ ТОЧНО ЗАПОМНИЛ ВЕДУЩЕГО. ТРЮКИ, КОТОРЫЕ ВЫДЕЛЫВАЕТ НА ЭКРАНЕ ЭТОТ 37-ЛЕТНИЙ АНГЛИЧАНИН, ЧТОБЫ ПОКАЗАТЬ, КАК ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ, БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС НЕ РЕШИЛИСЬ БЫ ПОВТОРИТЬ ДАЖЕ ЗА БОЛЬШИЕ ДЕНЬГИ.

ТЕКСТ: НИК МАРИНО, АНТОН ИВАНОВ

Беар Гриллс — тот человек, с которым хочется пойти в бар и засесть там до закрытия: историй о его приключениях хватит на много кружек пива. Но так как бар — это не совсем Men’s Health-тема, мы решили перенести нашу беседу в другое место. Как насчет растущих из холодных вод Ла-Манша меловых скал Игл на острове Уайт?

Другой бы отказался от интервью в таком месте, но Беар, наоборот, оживился, узнав, что говорить “за жизнь” нам предстоит посредине 60-метровой стены из мела на торчащем, как акулий зуб, выступе примерно 15 см в ширину. “Страх — это просто инструмент, который обостряет наши чувства, чтобы мы могли преодолеть то, что нас пугает”, — говорит Гриллс, когда мы добираемся до выбранного места и зависаем там на страховках.

ФОТО: ANDREW TESTA

ОТЦЫ И ДЕТИ

Беар хорошо знает эти места — он вырос неподалеку: “Когда я был ребенком, мы постоянно плавали на каяках, занимались скалолазанием, верховой ездой”. Типичное счастливое детство мальчика из хорошей семьи, где папа и бабушка по материнской линии были членами Парламента.

Именно отец — сэр Майкл Гриллс — и приучил сына к спорту: “Я начал лазить по горам с папой в четыре или пять лет. Тогда я не столько искал приключений, сколько просто хотел проводить время с ним. Помню, какие-то старушки, видя, что он тащит в горы такого малыша, называли его безответственным. Интересно, что бы они сказали, узнав, что потом уже я со своим 2-летним сыном займусь параглайдингом?”

Всего сыновей у самого Гриллса трое — Джесси, Гекльберри и Мармадьюк (да, в этой семье любят странные имена). Правда, Беар (по-английски — медведь) — это не имя, а прозвище, которое дала Гриллсу, когда он только родился, старшая сестра. В итоге прозвище настолько прижилось, что теперь не все уже и помнят, что на самом деле он — Эдвард Майкл.

Как и отец, после колледжа Гриллс-младший выбрал армию — он пошел в спецназ, где научился основам выживания. Беар рассказывает, что во время подготовки их высаживали где-нибудь в горах практически голых, даже без шнурков в ботинках, и задача заключалась в том, чтобы продержаться в этих местах и не быть обнаруженными посланными по их следам группами солдат с собаками.

Гриллс достает из рюкзака термос, на котором выгравировано его имя — подарок от сослуживцев, и мы пьем чай прямо над пропастью. Еще больший сувенир из армии — сама спина Беара, которую сейчас закрывает рюкзак.

Во время высадки в Замбии стропы парашюта Беара запутались на высоте 4900 м. Он упал, сломав три позвонка и на 18 месяцев превратившись из спецназовца в пациента госпиталя с неясными перспективами к выздоровлению.

НЕОБХОДИМОСТЬ — МАТЬ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОСТИ, ЕСЛИ ТЕБЕ ПРИДЕТСЯ, ТЫ ЕЩЕ НЕ ТО ПРИДУМАЕШЬ, ЧТОБЫ ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ

О том, насколько он сегодня оправился от той травмы (не только физически, но и психологически), говорит такой факт: спустя полтора десятилетия Гриллс вновь выпрыгнул из самолета с 5 км с запутанным парашютом, но, пока летел вниз, успел обрезать стропы и выпустить запасной купол. Естественно, сделал он это для своей передачи. И не факт, что именно этот трюк был самым страшным из того, что он делал на телевидении.

СЫРЫЕ ЯЙЦА КОЗЛА

Идея шоу “Выжить любой ценой” проста — ведущий отправляется в то или иное место на Земле (как правило, это сущий ад) и показывает, как надо себя вести, чтобы продержаться там как можно дольше. По уши в зыбучих песках или в болоте, подо льдом, в поту и крови он демонстрирует, что, похоже, у человеческих сил нет границ, когда нами движет основной инстинкт — забудь про ноги Шэрон Стоун, речь об инстинкте выживания.

Когда-то скалы, на которых мы сейчас так мило расположились, были источником смертельной опасности для кораблей, и многие моряки гибли прямо тут у берега (и даже доплыв до него, но не сумев быстро отогреться). Шоу Гриллса учит людей выживать там, куда их может забросить судьба (и речь необязательно о кораблекрушении, ведь можно просто заблудиться в лесу или попасть в снежный буран).

Чтобы пополнить силы, Гриллс ест огромных личинок, слизь из которых брызжет в камеру, вгрызается в живую рыбу, в замерзшее глазное яблоко овцы или мясо недоеденной львом и уже подгнившей зебры.

Это отвратительно, но это может спасти жизнь, и, чтобы зрители не сомневались, Беар на своем примере доказывает, что желание жить побеждает любые рвотные позывы. Ладно, почти любые, сырые яйца козла все же вывернули Беара наизнанку. “Необходимость — мать изобретательности, если тебе придется, ты еще не то придумаешь, чтобы остаться в живых”, — рассуждает Гриллс.

Необходимость — да. Но вот можно ли считать необходимым для состоятельного и известного человека

ЗАХВАТИ БРЕЗЕНТ

В своих передачах Беар Гриллс показывает, как выживать, имея при себе только флягу, нож и огниво. Вот еще три вещи, которые, как он считает, существенно повысят шансы на выживание:

1 ***Водонепроницаемый мешок***
"Сухие вещи — это жизнь".

2 ***Запасные носки и перчатки***
"Носки промокают, перчатки теряются. Если ты лишишься перчатки на морозе, ты погибнешь, потому что пальцы перестанут слушаться и ты не сможешь работать руками. Ты даже не представляешь, сколько раз меня выручала запасная пара перчаток".

3 ***Кусок брезента***
"Будь то дождь или яркое солнце, он даст тебе крышу и тень".

МИФЫ О БЕАРЕ

Беар Гриллс в англоязычном интернете давно превратился в такой же мифический персонаж, как у нас — Николай Валуев ("Военкомат скрывался от Валуева, пока тому не исполнилось 27 лет"). Вот лишь некоторые мифы о нем.

- Ядовитая змея, укусившая Беара, умерла в муках через 15 минут.
- Беар Гриллс умеет завязывать узлы без веревок.
- У Беара Гриллса нет волос на яйцах, потому что волосы не растут на стали.
- В мире нет лесбиянок, есть только женщины, еще не знакомые с Гриллсом.
- Беар спит при свете не потому, что боится темноты — просто темнота боится его и не наступает.
- Беар Гриллс точит ножи своими ногтями.
- Беар Гриллс не охотится — животные сами умирают при виде его.
- Лишь когда Беар спит, жуки смеют выползать на поверхность.
- Беар Гриллс не где-то — он везде.

по собственной воле жить двое суток в Сахаре, не имея другого питья, кроме своей мочи, или пытаться выжить на плоту в открытом море с водой, непригодной для питья (Гриллс снабжал ею свой организм через клизмы)?

БАРЖА И ЛИЧНЫЙ ОСТРОВ

В обычной жизни у Беара все хорошо и даже более чем: своя линия одежды, туристического инвентаря и дезодорантов, он живет в Лондоне на собственной барже, у него есть пикап для экстремальных выездов, Land Rover для будней, классический лондонский кэб для души и даже личный остров у берегов Северного Уэльса. Но из года в год он оставляет это все для очередных подвигов — например, командировки зимой в самую глушь Сибири.

Там он голый переплывал горную реку в -27 °С, а потом грелся на снегу, ел мозги белки и сырую печень яка, ночевал в лесу (когда температура упала до нижней отметки его градусника) и прыгал с вертолета в снег с высоты 6 м. Не лучше ли устроиться на том же телевидении каким-нибудь метеорологом и жить тихой жизнью?

"Когда я нахожусь в режиме "Выжить любой ценой", это не удовольствие, я все время на пределе сил. Но, с другой стороны, я так живу лет с семи

и только сейчас это превратилось в передачу, — Гриллс снова вспоминает, как в детстве лазил по тем же самым скалам, на которых мы сейчас висим. — Приключения — часть меня, и каждый раз, возвращаясь домой, я уже на следующий день рассказываю жене, как было бы здорово поехать в ту или иную часть света, залезть на какую-нибудь гору или сделать еще что-нибудь в этом роде".

ТРУСЫ И ЭВЕРЕСТ

Мама будущей звезды намучилась с маленьким Беаром, который в школе на экзаменах звезд с неба не хватал, зато пытался дотянуться до них на переменах. Спасибо папе, мальчик мог залезть туда, куда другие даже не пытались, и он этим пользовался — например, водрузил трусы товарища на венчавший школьную крышу флагшток.

К счастью, планы у него были все же более почетные. "Папа всегда говорил — следуй за мечтами и заботься о друзьях". Свою главную мечту Гриллс осуществил в 1998 году, когда стал самым молодым британцем (23 года), покорившим Эверест. К этой цели он шел с восьми лет, когда отец подарил ему открытку с этой горой.

Гриллс так объедается разным мясом по работе, что в жизни придерживается вегетарианской диеты. И это не может не забавлять тех, кто видел его гастрономические свершения. Кстати, в передаче Беар животных не только поедает, но и использует для иных целей.

Из северного оленя, например, он сделал санки, из тюленя сшил гидрокостюм для плавания в холодных водах у побережья Шотландии, а из яка сделал шубу, по рецепту Красной Шапочки из анекдота ("шапочка была у нее серая, просто носила она ее мясом наружу"). Но одна вещь у него неизменна во всех приключениях — Гриллс всегда берет с собой ламинированную фотографию своей семьи (и хранит ее под стелькой ботинка).

"Знаешь, за что я люблю скалолазание? — говорит он, начиная подъем с нашей "площадки для чаепития" к верху скалы. — Восхождение ставит перед тобой до предела ясную цель. Оно заставляет выверять каждое движение, ведь ошибиться можно лишь раз. Этим оно отличается от обычной жизни, где, если ты хочешь по-настоящему в чем-то преуспеть, нужно быть готовым потерпеть 27 неудач". Гриллс вынес этот опыт из того времени, когда искал деньги на свою передачу, обивая пороги и получая неизменные отказы. "Ты уже не ждешь успеха, а устало коллекционируешь обломы, как вдруг неожиданным образом получаешь требуемое. Награда достается упорным".

Шоу Гриллса выходили на канале Discovery. В момент сдачи этого номера пришло известие, что канал и Беар рассорились. Но мало кто сомневается, что наш специалист по выживанию где-нибудь да выплывет. ■

ВОСХОЖДЕНИЕ СТАВИТ ПЕРЕД ТОБОЙ ДО ПРЕДЕЛА ЯСНУЮ ЦЕЛЬ. ОНО ЗАСТАВЛЯЕТ ВЫВЕРЯТЬ КАЖДОЕ ДВИЖЕНИЕ, ВЕДЬ ОШИБИТЬСЯ МОЖНО ЛИШЬ РАЗ

3 ПРИКЛЮЧЕНИЯ ОТ ГРИЛЛСА

Беар настоятельно советует попробовать скалолазание (об этом спорте см. статью на стр. 100), а также эти виды активного отдыха.

1 *Параглайдинг*

"Когда я первый раз взял сына на параглайдинг, я выбрал самый легкий и безопасный холм (конечно, это не был какой-то обрыв или что-то в этом роде). Я хорошенько закрепил ребенка и весь полет придерживал, а он в восторге кричал: "Я лечу! Я лечу!" Мои старшие дети уже сами летают и очень это любят".

2 *Каякинг*

"Можно заниматься этим одному, с друзьями или с детьми. Начинать можно на озере и там освоить базовые вещи, а потом уже попробовать реку, но вот тут уже надо позаботиться о том, чтобы рядом были опытные люди, и лучше перестраховаться, чем рисковать".

3 *Прыжок с парашютом*

"Если этого еще не было в вашей жизни, попробуйте хоть раз".

ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

Несколько советов от Беара, которые, возможно, помогут тебе узнать, о чем будет писать наш журнал через 50 лет.

Если ты потерялся в лесу, ищи ручей (если местность холмистая, спускайся ниже). Когда найдешь ручей, иди по его течению к реке. У реки больше шансов встретить людей.

Если ты в пустыне, то главное — тень. Ищи ее где угодно или копай в песке яму и прячься в ней. Без тени днем в пустыне продолжительность твоей жизни — примерно три часа.

Если ты должен выжить в снежной буре в горах, рой себе убежище в снегу и в нем пережидай шторм (не пытайся идти в бурю, она тебя убьет). Когда погода улучшится, позаботься, чтобы тебя было проще увидеть сверху — выложи слово SOS камнями, выставь флаг. Собрался идти — сделай заметную стрелку в направлении, куда двигаешься, чтобы спасатели знали, куда ты делся.

Если оказался на необитаемом острове, надо только найти воду, еды у тебя и так много, ведь под боком море. Если пресной воды не находишь, собирай дождевую и опресняй морскую (выпаривай и собирай конденсат). Можно найти воду и в тростнике: простукивай растение и режь там, где менее звонкий звук, — из разреза польется вода. И, конечно, сделай так, чтобы с кораблей и самолетов тебя могли заметить.

КРЕПКИЙ ГОРЬКИЙ

Считается, что здоровый образ жизни и серьезные занятия искусством не сочетаются. Особенно в одном человеке. Однако среди классиков хватает и таких, которые своим примером опровергают это заблуждение.

ТЕКСТ: АРТЕМ БЕТЕВ

ФОТО: LEGION-MEDIA, GETTY/FOTOBANK, AKG/EAST-NEWS, DIOMEDIA

АРТУР КОНАН ДОЙЛЬ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1859-1930
СТРАНА: Великобритания
ПРОИЗВЕДЕНИЯ: рассказы о Шерлоке Холмсе, роман “Затерянный мир”
СПОРТ: Крикет, гольф, бокс, футбол

Здоровяк Дойль (вес около 100 кг, рост 190 см) всю жизнь был физически активен, но успешнее всего у него получалось играть в крикет. Например, он принял участие в 10 играх за команду самого известного в мире Мэрилебонского крикетного клуба (MCC). В 1900-м, в 41 год, играя за MCC, он, подавая мяч, обыграл (“взял ворота”) самого известного игрока за всю историю крикета — Уильяма Гилберта Грейса. Этот случай произвел такое сильное впечатление на писателя, что он воспел его в поэме “A Reminiscence of Cricket”.

В боксе Конан Дойль серьезных успехов не достиг, хотя принимал участие в боксерских поединках, которые проходили по всем правилам — на ринге и с рефери. Но умение работать кулаками помогало ему в жизни. Так, например, в молодости, устроившись судовым врачом на китобойное судно, Артур в первый же вечер подрался со здоровяком-стюардом. После драки он слышал, как стюард говорил приятелю: “Дохтур у нас что надо — глянь, экий фонарь мне поставил”. Кстати, достоверность и реализм описания поединков в романе Дойля “Родни Стоун” про британских боксеров профессионалы оценили высоко.

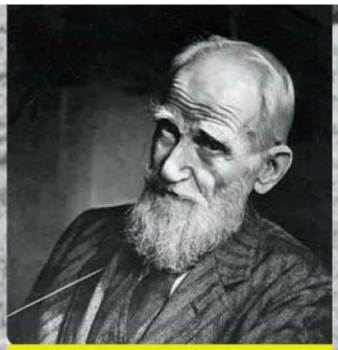
А еще можно считать, что именно с подачи Артура Конана Дойля в Швейцарии начали появляться горнолыжные курорты. В 1894 году писатель вывез больную туберкулезом жену на зиму в Давосскую долину. Прочитав о переходе Нансена через Гренландию, Дойль выписал из Норвегии лыжи и начал осваивать местные склоны — до него о катании в швейцарских горах никто и не думал. Первой горой, с которой спустился Конан Дойль, была гора Якобсхорн (2590 м).

Создатель Шерлока Холмса отдавал себе отчет, что, занимаясь одновременно несколькими видами спорта, он не смог добиться ни в одном из них заметных успехов: “Но удовольствия я из них извлек куда больше, чем любой приверженец чего-то одного”.

ЛЮБИТЕЛИ ПОДРАТЬСЯ

Судя по этому списку увлечений, людям искусства ближе всего виды спорта, связанные с насилием:

1. Александр Пушкин — бокс
2. Джек Лондон — бокс
3. Марк Твен — бильярд
4. Владимир Набоков — теннис
5. Эрнест Хемингуэй — бокс
6. Георгий Вицин — йога
7. Александр Дейнека — бокс, волейбол, борьба

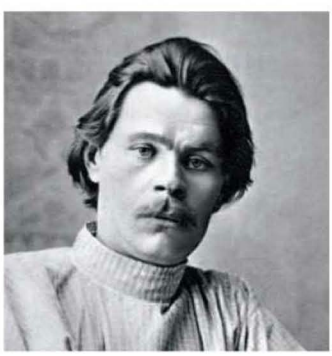


БЕРНАРД ШОУ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1856-1950
СТРАНА: Великобритания
ПРОИЗВЕДЕНИЯ: пьесы “Пигмалион”, “Дом, где разбиваются сердца”, “Святая Иоанна”
СПОРТ: Серфинг

В марте 1932 года журнал South African Travel News опубликовал фотографии знаменитого британского драматурга в купальном костюме и с доской для серфинга на пляже Муйзенберг в пригороде Кейптауна. Журналист утверждает, что писатель освоил новый вид спорта “за несколько минут”. Возможно, речь шла о разновидности серфинга, в которой не требуется вставать на доске, а можно двигаться вместе с волной, лежа на животе. Также журнал сообщал, что 75-летний писатель думал провести в Кейптауне всего один день, но ему так понравилось здесь, что он решил задержаться на шесть недель.

В общем, ты уже понял — Шоу до глубокой старости сохранял хорошую физическую форму. Он никогда не курил, не употреблял спиртное, умеренно питался, любил пешие прогулки и теннис. Кроме того, Шоу стал вегетарианцем в 25 лет и с тех пор выступал против спортивной охоты и научных опытов на животных. А умер лауреат Нобелевской премии в 94 года от почечной недостаточности, вызванной травмой, которую он получил, упав с лестницы, когда подрезал ветки деревьев у себя в саду.



МАКСИМ ГОРЬКИЙ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1868-1936
СТРАНА: Россия
ПРОИЗВЕДЕНИЯ: роман “Мать”, пьеса “На дне”, повести “Детство”, “В людях”, “Мои университеты”
СПОРТ: жонглирование гирями

О том, что Максим Горький (Алексей Пешков) был сильным человеком, можно догадаться уже по его фотографиям — такие усы слабаки не отпускают. Но, в отличие от современных силачей, Горький спортзал не посещал — у него были другие “университеты”. Например, булочная Деренкова в Казани, где он в 16 лет работал помощником пекаря и таскал пятипудовые мешки с мукой. “20 пудов муки, смешанных с водою, дают около 30 пудов теста. Тесто нужно хорошо месить, а это делалось руками. Караваи печеного весового хлеба я нес в лавку Деренкова рано утром, часов в 6-7. Затем накладывал большую корзину булками, розанами, сайками-подковками — 2-2 1/5 пуда и нес ее за город на Арское поле в Родионовский институт, в духовную академию”, — так Горький описывал свою “программу тренировок”. Помимо булочной, у Горького в молодости были и другие возможности подкачаться: он работал на рыбном и соляном промыслах, в ремонтных мастерских, батрачил у богатых мужиков. Став известным писателем, Горький не потерял хорошую физическую форму. Например, он мог десять раз не торопясь перекреститься пудовой гирей.

ЗАЧЕМ КРЕСТИТЬСЯ ГИРЕЙ

Комментирует вице-президент Всероссийской федерации гиревого спорта Михаил Трофимов:

“Креститься гирей — это не упражнение для развития силы, а трюк, который придумали российские циркачи в конце позапрошлого века, чтобы удивлять публику. Причем гиря обязательно должна быть двухпудовой, иначе впечатление не то. Естественно, при выполнении трюка работают мышцы спины и предплечья, но из-за неполного выпрямления руки происходит закрепощение суставно-связочного аппарата, а это плохо. Техника трюка “как креститься гирей” нигде не расписана — каждый делает его по-своему, но если человек дотрагивается до лба не кулаком, в котором зажата ручка двухпудовой гири, а ее донышком, значит, перед тобой настоящий силач. Могу посоветовать упражнение, которое хорошо укрепляет мышцы предплечья и поможет тебе со временем научиться креститься гирей: возьми маленькую 4-килограммовую гирю за дужку, чтобы ладонь была направлена на бедро, и поднимай ее, сгибая руку в локтевом суставе. Двигаться должно только предплечье — плечо неподвижно и строго вертикально”.

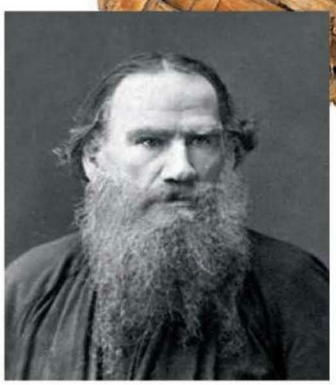
АЛЕКСАНДР КУПРИН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1870-1938
СТРАНА: Россия
ПРОИЗВЕДЕНИЯ: повести “Поединок”, “Гранатовый браслет”
СПОРТ: Классическая борьба

Александр Иванович с молодости был энергичным, даже слишком. Например, в 22 года подпоручик Куприн выпрыгнул из окна второго этажа в ответ на вызов дамы, которая обещала поцелуй за этот трюк.

Выйдя в отставку в 24 года, Куприн переехал в Киев, где нашел способ выплескивать обуревавшие его страсти: познакомился с владельцами “Русского цирка” братьями Никитиными и увлекся классической борьбой (тогда схватки борцов входили в цирковую программу). Писатель сам начал бороться в легком весе, а затем в 1899 году организовал первый в городе борцовский клуб — “Киевское атлетическое общество”. Там же, в цирке братьев Никитиных Куприн познакомился с Иваном Поддубным. В то время легендарный атлет занимался борьбой на поясах, но Куприн уговорил его попробовать себя в классической борьбе (которая Поддубного и прославила). С другим известным борцом, Иваном Заикиным, Куприн переписывался до конца жизни.

В 1901 году, переехав в Санкт-Петербург, писатель участвовал в организации борцовских поединков в цирке “Модерн”, где у него было место за судейским столиком. Когда на ковре возникали спорные моменты, галерка всегда требовала, чтобы именно его слово было решающим.



ЛЕВ ТОЛСТОЙ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1828-1910
СТРАНА: Россия
ПРОИЗВЕДЕНИЯ: романы “Война и мир”, “Анна Каренина”
СПОРТ: ходьба

Опорный столп отечественного корпуса классической литературы, Лев Толстой с детства и до старости каждый день делал зарядку, поднимал гири и не забывал про турник, на котором в расцвете сил крутился, как настоящий гимнаст. Когда писателю было 34 года, он заметил, что за его купающейся женой подсматривает какой-то горожанин. Классик, будучи в прекрасной физической форме, хорошенько отдубасил эротомана. Левин в “Анне Карениной” так ловко скачет на коньках по катку в московском Зоологическом саду, потому что Толстой сам любил кататься и делал трюки, которые позже приписал своему персонажу.

Важной частью жизни графа были пешие прогулки и путешествия. Известно, что он регулярно ходил пешком из Москвы в Ясную Поляну (190 км), совершал пешие паломничества из Ясной Поляны в Оптину пустынь (150 км), а также из Москвы в Троице-Сергиев монастырь (80 км). Причем не налегке, а неся все необходимое за спиной. Вот так описывает багаж Толстого его слуга Сергей Арбузов, с которым он ходил в Оптинский монастырь в 1881 году: “Ночное белье, две пары носков, два полотенца, несколько носовых платков, две холщовые блузы, простыня, маленькая подушка и кожаные сапоги”. Еду ходоки добывали по дороге в трактирах.

В 50 лет писатель стал вегетарианцем. Поездка на бойню в Тулу, после которой он решил отказаться от мяса, описана в его эссе “Первая ступень”, там же писатель рассказывает о своей новой диете: “Мое питание состоит главным образом из горячей овсяной каши, которую я ем два раза в день с пшеничным хлебом. Кроме того, за обедом я ем щи или картофельный суп, гречневую кашу или картофель, вареный или жаренный на подсолнечном или горчичном масле, и компот из чернослива и яблок. Обед, который я съедаю вместе с семьей, может быть заменен, как я это пробовал делать, одной овсяной кашей. Здоровье мое не только не пострадало, но значительно улучшилось с тех пор, как я отказался от молока, масла и яиц, а также сахара, чая и кофе”.

О ДИЕТЕ ЛЬВА ТОЛСТОГО

Наталья Григорьева, диетолог центра эстетической медицины VITAL:

“Диету, которой придерживался классик, нельзя назвать здоровой. Главные компоненты его рациона — углеводы (гречневая и овсяная каши, картофель, пшеничный хлеб, фрукты) и жиры (масло подсолнечное и горчичное). Во всех этих продуктах есть растительный белок, но его немного и он усваивается хуже, чем животный. Протеинов, которые содержатся в кашах, картошке и хлебе, недостаточно для нормального функционирования мужчины среднего роста. Из-за их недостатка, например, организм будет производить меньше ферментов, так как они имеют белковую природу, и, как следствие, замедлится обмен веществ. Этих проблем можно избежать, если, отказавшись от мяса животных, оставить в рационе яйца, молочные продукты и рыбу. Так, по содержанию белка (если брать усредненные данные) 100 г мяса можно заменить на 150 г нежирной рыбы или 130 г творога”.

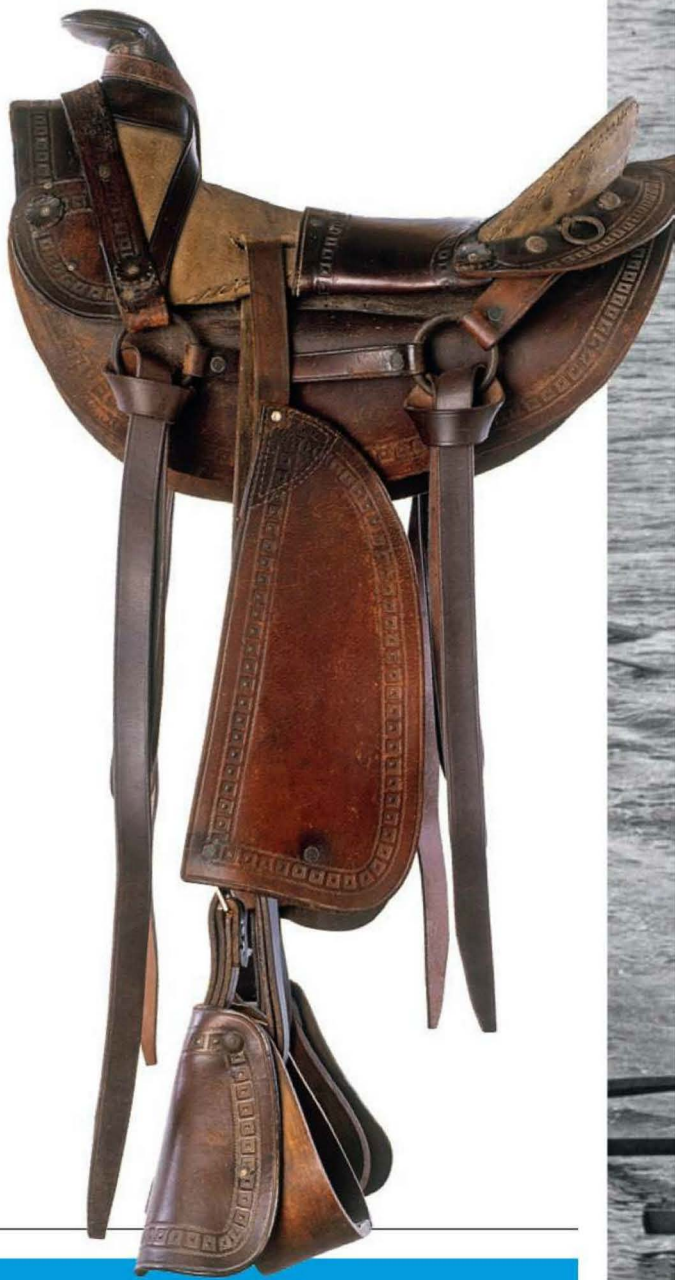
УИЛЬЯМ ФОЛКНЕР

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1897-1962
СТРАНА: США
ПРОИЗВЕДЕНИЯ: романы “Шум и ярость”, “Особняк”, рассказ “Медведь”
СПОРТ: Верховая езда

Уильям Фолкнер с детства мечтал стать хорошим наездником (а вместо этого стал лауреатом Нобелевской премии по литературе). Его отец содержал конюшню с экипажами напрокат и все свободное время будущий писатель проводил с отцовскими лошадьми. На 11-й день рождения Фолкнеру подарили необъезженного пегого жеребца, который во время первой же поездки чуть не убил подростка. Это не изменило отношения Уильяма к верховой езде: он до старости говорил, что если бы лошадей не сменили автомобили, он бы занимался конюшнями всю жизнь.

Спортивная составляющая в его увлечении появилась, лишь когда Фолкнеру стукнуло 60 и его пригласили работать в Вирджинский университет. Там Фолкнер познакомился с владельцем школы верховой езды Гровером Вандевендером, который учил его брать барьеры. Спортсмен из Фолкнера вышел никудышный: например, он широко разводил колени вместо того, чтобы прижимать их к бокам лошади, когда брал барьер, и в результате подлетал в седле, которое при приземлении больно било его по копчику. Выполняя эти упражнения, писатель надевал специальный пояс, фиксирующий позвоночник — у него и без конного спорта болела спина из-за травмы, которую он получил в летном училище Британских королевских воздушных сил в годы Первой мировой войны.

Вдобавок у Фолкнера было хрупкое телосложение (рост 167 см, вес 49 кг), которое не внушало уважение лошадям — они его плохо слушались. Из-за этого писатель во время конных прогулок, или участвуя в охотах, регулярно падал и получал травмы. Последний раз Фолкнер сверзился с лошади за несколько недель до смерти от инфаркта миокарда, настигшей его в возрасте 64 лет (не исключено, что падение и инфаркт как-то связаны).



АНРИ ДЕ ТУЛУЗ-ЛОТРЕК

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1864-1901
СТРАНА: Франция
ПРОИЗВЕДЕНИЯ: картины “Прачка”, “Портрет Винсента Ван Гога”, афиши для кабаре “Мулен Руж”
СПОРТ: Плавание

Как предполагают современные исследователи, граф Анри Мари Раймон де Тулуз-Лотрек-Монфа страдал от генетического заболевания, затрагивающего костную ткань. В 13 лет будущий художник сломал правую берцовую кость, в 14 — левую, а затем его ноги перестали расти. К 18 годам он превратился в калеку ростом 1 м 54 см, с нормальным телом, но короткими ножками. До 16 лет Тулуз-Лотрек не занимался никакими видами спорта, хотя ему по происхождению следовало уже как минимум хорошо сидеть в седле и ездить на охоту с отцом-аристократом .

Но весной 1881 года в Ницце шестнадцатилетний юноша обнаружил, что, несмотря на уродство, может плавать и заниматься греблей, и начал усиленно тренировать свое тело. “Плаваю я быстро и хорошо, — говорил он, — но некрасиво, как жаба”.

За следующие три года Тулуз-Лотрек умудрился накачать рельефную мускулатуру. Он интенсивно занимался с гантелями, много плавал и даже установил в своей мастерской гребной тренажер. Привычка заниматься спортом оказалась настолько живучей, что художник старался поддерживать себя в нормальной форме всю оставшуюся жизнь, несмотря на пристрастие к алкоголю и сифилис. Венерическая болезнь и убила Тулуз-Лотрека в довольно раннем возрасте.

ГИ ДЕ МОПАССАН

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1850-1893
СТРАНА: Франция
ПРОИЗВЕДЕНИЯ: роман “Милый друг”, новеллы “Пышка”, “Ожерелье”
СПОРТ: Гребля

До 13 лет Ги де Мопассан жил с матерью на берегу Ла-Манша, где научился плавать и грести. В 18 лет, приехав в Нормандию на каникулы, он спас тонущего поэта-декадента Алджернона Чарльза Суинберна, который, возможно, на самом деле не тонул, а топился. Придя в себя, поэт пригласил Ги де Мопассана на ужин и угостил жареной обезьяной.

Позднее, устроившись на работу в Париже, Ги де Мопассан все выходные и праздники проводил на Сене, занимаясь греблей на шестивесельном яле, который они с друзьями купили в складчину. По утверждению современников, писатель мог часами грести против течения. Ги де Мопассан не пил и не курил, но в 27 лет заразился сифилисом, и его начали мучать головные боли. В конце XIX века пенициллин еще не был открыт и эффективного лекарства от сифилиса не существовало. Чтобы избавиться от болей, писатель начал нюхать эфир, а затем перешел на морфий. Долго он так не протянул.

АЛЕКСЕЙ ТОЛСТОЙ

ГОДЫ ЖИЗНИ: 1817-1875
СТРАНА: Россия
ПРОИЗВЕДЕНИЯ: пьеса “Смерть Иоанна Грозного” роман “Князь Серебряный”,
СПОРТ: Борьба на поясах

Граф Алексей Толстой был сильным человеком от природы, у него в роду многие были силачами. Например, его дядя Василий Перовский скручивал штопором кочергу. Однако, чтобы стать настоящим атлетом, одной наследственности недостаточно. В молодости будущий писатель увлекся охотой настолько, что мог по неделе один выслеживать в лесу добычу. Как любой настоящий русский богатырь, он специализировался на волках, лосях и медведях. Кроме того, граф любил устраивать для крепостных праздники в своем имении в Красном Роге, в ходе которых боролся с мужиками на поясах.

Писатель Василий Инсарский, познакомившись с 30-летним Алексеем Толстым, так описывает графа: “Красивый молодой человек, с прекрасными белокурыми волосами и румянцем во всю щеку. Он походил на красную девицу; до такой степени нежность и деликатность пронизала всю его фигуру. Можно представить мое изумление, когда однажды мне сказали: “Вы знаете, это величайший силач!” Я не мог не улыбнуться самым недоверчивым, чтобы не сказать презрительным образом; сам принадлежа к породе сильных людей, я тотчас подумал, что этот румяный и нежный юноша силач “аристократический” и дивит свой кружок какими-нибудь гимнастическими штуками. Впоследствии отзывы многих других лиц положительно подтвердили, что эта нежная оболочка скрывает действительного Геркулеса... он сверты-вал в трубку серебряные ложки, вгонял пальцем в стену гвозди, разгибал подковы. Я не знал, что и думать”. ■

СЕКС

Что ей нужно?

ТЫ ЗНАЕШЬ, ЧЕГО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА, КОТОРУЮ ХОЧЕШЬ ТЫ? МНОГОЕ МОЖНО ПОНЯТЬ, ПРОСТО ВЗГЛЯНУВ НА ГРАФУ "ДАТА РОЖДЕНИЯ" В ЕЕ ПАСПОРТЕ.

ТЕКСТ: КЭРОЛИН КИЛСТРА, НИКОЛАЙ НИКУЛИН

ФОТО: PICDESK

ОНИ МЕНЯЮТСЯ! Даже если ты намерен прожить всю жизнь с одной женщиной, будь уверен — в 40 лет она будет являть собой почти полную противоположность себя же 20-летней. А однокурсница, бросившая тебя после получения диплома, потому что "ты скучный", спустя десятилетие попытается вернуться — потому что это твое "негативное качество" теперь покажется ей высшей ценностью.

Перемены происходят и в спальне. Мы провели тщательный индивидуальный опрос 1400 женщин разных возрастных категорий. Так вот, две трети респонденток в возрасте от 30 до 39 лет и почти половина опрошенных в категории "40-49" сообщили, что их сексуальные желания и привычки "сильно поменялись" за последние 10 лет. Причем (сюрприз!) эти перемены нам только на руку. Гражданка, в юности упорно отказывавшаяся быть "сверху" (как оказывается, от неуверенности, хорошо ли выглядит ее грудь в такой ситуации), к 35 плюнет на такие мелочи, станет четко понимать, чего ей хочется и каким способом добиться этого от тебя. Звучит чуть ли не угрожающе, но мы все продумали. Перед тобой — подробная инструкция, как справиться с женщиной, ориентируясь на ее возраст. Инструкция, само собой, тоже опирается на данные нашего опроса.

20+

ГЛАДКИЕ, ХОРОШО СЛОЖЕННЫЕ — НО НЕОПЫТНЫЕ, БУЙНЫЕ И ПЕРЕМЕНЧИВЫЕ. ПОПЫТКИ ОБЪЯСНИТЬ ЭТИХ ЖЕНЩИН СТОЛЬ ЖЕ УСПЕШНЫ, ЧТО И ПРОГНОЗЫ, В ЧЕМ ИМЕННО ЛЕДИ ГАГА ПОЯВИТСЯ НА СЛЕДУЮЩЕЙ ЦЕРЕМОНИИ GRAMMY.

17%
готовы на секс на первом свидании, "если возникнет взаимное притяжение"

1/5
имела секс только с одним партнером

ДОБРОТА
самое желанное качество партнера в длительных отношениях

9/10
матерились во время секса

38%
испытали два или более оргазмов во время последнего секса

27%
не достигли оргазма во время последнего секса

30%
заявили, что хотят от партнера больше оральных ласк

33%
бреют или эпилируют лобок

ЕЕ ОТНОШЕНИЯ

Женщин в категории "20-29" волнуют три вещи, говорит практикующий психолог Нина Томас: карьера, поиск себя и отношения. Высока вероятность пойти под венец: в России средний возраст женщины, вступающей в брак (социологи практично уточняют — "в первый брак"), — 23 года. Но и поиски мужа, и гонка по карьерной лестнице сопровождаются желанием быть в толпе: они совсем недавно были девочками-оторвами, они хотят веселиться, ходить на вечеринки, вляпываться в приключения и так далее. Раньше это называли вышедшим теперь из моды словом "тусоваться".

Она не одна

Математики с международного сайта знакомств OkCupid проанализировали 3,2 млн профилей пользователей и обнаружили, что самая часто встречающаяся в анкетах женщин фраза — "мои подруги". Еще в Топ-20 фраз — "отношения с мамой". Для женщин в возрасте от 20 до 29 важнее, чем для любых других возрастных групп, близкие связи с родителями и подругами. Будь готов ко всему, что связано с ее лучшими подругами, — задуманные вместе (и без твоего участия) путешествия, танцевальные вечеринки, поздние завтраки в компании шести девушек. Будь внимателен, когда она рассказывает о своих подругах: запоминай имена и факты.

ЕЕ СЕКС

Результаты нашего опроса показали, что женщины рассматриваемого возраста реже, чем старшие подруги, достигают оргазма во время секса. А еще они чаще, чем их более взрослые коллеги, испытывают боль в ходе этих занятий. Они новички в сексе и следуют твоим порывам, иногда просто не успевая подумать о себе. "Еще они хотят попробовать каждое движение из книжек про секс, а некоторые позиции не так уж комфортны", — комментирует американский сексолог Дебби Хербеник, которая помогала нам в обработке результатов исследования.

Да будет свет

Во время секса с молоденькой девушкой даже минимальный источник света (например, свеча) лучше, чем темнота. И не только потому, что так ты можешь наблюдать ее обводы. Это позволяет тебе видеть ее реакцию на происходящее. В ответ на вопрос: "Что такое хороший любовник?" — 20-летняя К. А. сообщила нам: "Если он понимает намеки, телодвижения, звуки, то он бесподобен. Чем больше он думает обо мне, тем лучше я могу позаботиться о нем".

Еще вот конкретная рекомендация: ей нравится разнообразие. Чем больше видов секса ты задействуешь (работа руками, оральный и вагинальный секс), тем больше вероятность, что у нее случится оргазм. Так что растяни прелюдию. И не забывай, что большинство (45%) участниц нашего опроса в возрасте от 20 до 29 лет сказали, что идеальная длительность самого полового акта составляет 15 минут или менее.

СЛОВО ИЗУЧАЕМЫМ

Д. Г., 23 ГОДА: "Я радуюсь жизни во всех ее проявлениях. Я открыта всему новому, мне хочется многое узнать. Я хочу путешествовать, хочу участвовать в политической и социальной жизни общества. Ну и, конечно, хочу, чтобы рядом был партнер, которому все это было бы интересно".

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

НЕ ИСПУГАЙ ЕЕ

Самым желанным качеством партнера в длительных отношениях (из 10 предложенных) 58% опрошенных нами респонденток выбрали “доброжелательность”. После стольких лет, когда ты дергал ее за косички и обзывался, продемонстрируй добрые намерения — порази ее. Она впервые в жизни видит мужчину, которые желает ей добра (и это не ее папуля).

СЛУШАЙ ЕЕ

Из тех же 10 качеств 39% опрошенных нами респонденток выбрали “умение выслушивать” как самое желанное качество партнера в длительных отношениях. Когда она говорит, что ей что-то нравится, сделай себе ментальную зарубку и вспомни об этом потом — словом, или сделав то, о чем она говорила.

ПОЗНАКОМЬ ЕЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Почти каждая третья из участниц опроса призналась, что последний секс был банальной потерей времени. Она еще не все знает об удовольствиях. Даже если ты сам кончил, поставь себе задачу доставить ей удовольствие — языком или вибратором (нет вибратора? Смотри следующий пункт).

ПОДАРИ ЕЙ ПОМОЩНИКА

56% опрошенных нами респонденток указали, что хотя бы раз в жизни пользовались вибратором (а не пора ли нам организовать торговлю вибраторами? Мощный бизнес). Придумай, как ввести в ваш обиход эту смешную штуку — так, чтобы не обидеть и не испугать ее. Эта дрожащая штуковина поможет тебе в те неловкие моменты, когда ты уже кончил, а ей хочется еще.

30+

ЕЕ ВСЕ МЕНЬШЕ ТЯНЕТ ОБЩАТЬСЯ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ В ТЕСНЫХ, ПРОКУРЕННЫХ МЕСТАХ. А ЕЩЕ ОНА ТВЕРДО РЕШИЛА БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ И СПОКОЙНОЙ. КАРЬЕРА, ДРУЗЬЯ, ДОМ — ВСЕ ПРИОРИТЕТЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ НА МЕСТЕ, НО ЭТИ ЖЕНЩИНЫ БОЛЕЕ НЕЗАВИСИМЫ И ГОТОВЫ ПОТАКАТЬ СВОИМ ЖЕЛАНИЯМ. ИМЕННО К ЭТОМУ ВОЗРАСТУ ЖЕНЩИНЫ СТАЛКИВАЮТСЯ С НЕОЖИДАННЫМ ОТКРЫТИЕМ: СЕКС — ЭТО НЕ ТОЛЬКО СОЦИАЛЬНАЯ ОБЯЗАННОСТЬ, НО И УДОВОЛЬСТВИЕ САМО ПО СЕБЕ.

28%
готовы на секс на первом свидании, "если возникнет взаимное притяжение"

ЧУВСТВО ЮМОРА
самое желанное качество партнера в длительных отношениях

48%
испытали один оргазм во время последнего секса

2/3
смотрят порнографию перед или во время секса

22%
испытали два оргазма во время последнего секса

60%
имели более пяти партнеров в своей жизни

33%
заявили, что хотят от партнера больше оральных ласк

19%
сообщили, что хотят больше целоваться

14%
пользовались вибратором во время последнего секса

26%
бреют или эпилируют лобок

ЕЕ ОТНОШЕНИЯ

Женщина в этом возрасте все чаще задумывается о детях (если она еще не завела их, конечно). Выбор партнера теперь определяется требованиями устройства семьи. Только представь! Приличные мужики, которые жаловались, что женщинам интересны только полные придурки или уголовники, могут воспрять духом: теперь вагинороссияне выбирают практичных и положительных партнеров. К тому же в этом возрасте дама крепче стоит на ногах в финансовом смысле и не требует от тебя 7300 руб. на новые сапожки прямо на первом свидании.

Мозг в помощь

Свидание с женщиной "30-39" будет более интеллектуальным и менее шумным: поход в музей или на концерт, совместное приготовление ужина. Узнай, например, какие публичные лекции читают в местном планетарии. Или выбери фильм, претендующий на многомудрость. Нужны впечатления, пища для размышлений и дальнейшего обсуждения.

Ты ненадолго

Женщины в этом возрастном периоде быстро бросают тех, кто "не подходит". Будь осторожен, продумывай каждый шаг. Ищи даму, которая серьезно настроена на долгосрочные отношения, и демонстрируй ей соответствующие наклонности.

ЕЕ СЕКС

Цинично используй биологические часы, заложенные в женщину. В возрасте "30-39" они хотят заниматься сексом все больше и больше. Исследователи из Университета штата Техас провели опрос 827 женщин от 18 до 65 лет: как и ожидалось, дамы с нисходящей фертильностью (то есть чьи шансы забеременеть снижаются с каждым годом, просто по законам природы) ведут себя разнузданно, чтобы повысить шансы родить ребенка (и не думай, что их поведение осознанно). Они больше думают о сексе (причем более практично), чаще им занимаются, чем молодежь (ага!), и охотнее готовы вступить в сексуальные отношения с кем-то, кого знают совсем недавно. Просто природа подгоняет их. Ну а еще женщины в этом возрасте лучше знают свое тело и то, как получить от него максимальное удовольствие.

Говори с ней

Мы спросили женщин этого возраста, должен ли мужчина в ходе секса разговаривать, и о чем. Ответ — да, должен. О том, как ему хорошо. Л. С., 37 лет: "Мне важны не только слова, но любые звуки. Мне нужно слышать, что он чувствует, правильно ли я все делаю, сексуально ли выгляжу".

СЛОВО ИЗУЧАЕМЫМ

Н. В., 38 ЛЕТ: "До 30 секс не приносил мне особого удовольствия. Но теперь я понимаю, откуда все эти песни и кино о сексе, почему люди так зависят от упражнений лежа. Как будто после моего 30-го дня рождения у меня раскрылись глаза".

Л.Д., 34 ГОДА: "Моему мужу пришлось нелегко. Когда мы поженились, мне было 26, а ему 38. Сейчас он говорит, что женщины в том возрасте — в сущности, еще дети, взбалмошные, эгоистичные и все такое. Такой была и я до тех пор, пока (неожиданно для мужа, надо полагать) не стала более сбалансированной, приземленной — то есть лучше как партнер".

Н.В., 39 ЛЕТ: "Мы с мужем гораздо более откровенны друг с другом, чем все пары, которые я знаю. Это помогло мне стать той женщиной, которой я являюсь сегодня, потому что я не боюсь быть собой. А мужчине нужно немало отваги, чтобы быть открытым. Мне повезло, что рядом такой мужчина, который может сам сказать мне, что думает и чувствует".

Е.Ш., 37 ЛЕТ: "Когда я была моложе, я ходила развлекаться, потому что так делали все ровесники. Теперь я могу провести вечер пятницы за игрой в шарады, мафию или "крокодила". До 30 лет мне бы такое и в голову не пришло".

40+

ЭТИ ЖЕНЩИНЫ ЗНАЮТ, ЧЕГО ОНИ ХОТЯТ, И НЕ БОЯТСЯ ПОПРОСИТЬ ЭТО. МОЖЕТ БЫТЬ, ПОТОМУ, ЧТО ОНИ УЖЕ ОПЫТНЫ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ, А МОЖЕТ, ОНИ ПРОСТО УСПЕШНЫ И УВЕРЕНЫ В СЕБЕ, НА НИХ БОЛЬШЕ НЕ ДАВИТ НЕОБХОДИМОСТЬ ОБУСТРАИВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ. НАШ ОПРОС ПОКАЗАЛ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ В ВОЗРАСТЕ ОТ 40 ДО 49 МОГУТ БЫТЬ ТРЕБОВАТЕЛЬНЫМИ, НО У ЭТОГО ЕСТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ СТОРОНА: БОЛЬШЕ ПРИКЛЮЧЕНИЙ В ПОСТЕЛИ.

ЕЕ ОТНОШЕНИЯ

Женщины в возрасте от 40 до 49 более решительны — в отношениях, карьере, в том, как они развлекаются. Дело в гормонах. После 40 лет уровень эстрогена и тестостерона в организме женщины снижается все быстрее, но тестостерон падает не так быстро, как эстроген. Так что она становится почти что мужиком в юбке — более прямолинейной, целеустремленной, твердой в своих решениях, возможно, более смелой и независимой. И, кстати — она уже не зовет подруг посидеть в баре, но ей все равно нужен кто-то, кто разделит с ней ее увлечения. Так что тебе придется попотеть.

ЕЕ СЕКС

Женщины в группе “40-49” любят секс. Как ты уже прочел выше, каждая вторая готова к сексу прямо на первом свидании. Кроме того, они получают оргазм почти каждый раз, когда занимаются сексом. Они по большей части уже лишены беспокойства относительно продолжения рода, так что могут проще относиться к сексу и заниматься им чаще. Н.И., 43 года: “Я стала более решительной в объяснении, чего я хочу, и предложении новшеств, которые можно попробовать вместе”.

Действуй языком

Женщины всех возрастных групп говорили нам, что хотят получать от партнера больше оральных ласк. А сорокалетние еще и добавляли, как именно мы должны это делать. “Используй не только язык, но и пальцы”, — рекомендует Р. В., 41 год. 40-летняя Ю. С. просит “быть нежнее”. “Покусывай мои бедра, но с клитором будь нежен, — требует Л. Т., которой 41 год. — А еще давай четко понять: тебе нравится то, что ты делаешь. Нерешительность гасит желание”. ■

СЛОВО ИЗУЧАЕМЫМ

Э. М., 40 ЛЕТ: “Мне хочется думать, что я независимая и сильная, и мне нравится, что мой муж соответствует мне в этом. Мужчине нужно познать себя, иметь свои страсти и увлечения, и он должен желать делиться ими со мной. А еще мой муж каждый день говорит мне, какая я красивая. В результате я абсолютно спокойно могу ходить дома голой в его присутствии”.

58%
готовы на секс на первом свидании, “если возникнет взаимное притяжение”

ДОБРОТА
самое желанное качество партнера в длительных отношениях

86%
испытали один или более оргазмов во время последнего секса

68%
испытали оргазм во время последнего секса раньше партнера

28%
заявили, что хотят больше орального секса

38%
пробовали секс с завязанными глазами

69%
мастурбировали на глазах партнера

1/4
имела 20 и более партнеров в течение жизни

30%
бреют или эпилируют лобок

ДЕНЬ В

Готовим отличные ужины формата “все в одном”, используя простую чугунную кастрюлю.

ТЕКСТ: ПОЛ КИТА, ИВАН ГЛУШКОВ
ФОТО: MISHA GRAVENOR

Все это суперкомбайны, сковородки из японской керамики и вакуумные измельчители созданы только для того, чтобы сначала вынуть из твоего кошелька побольше денег, а потом собирать пыль на кухонной полке. Другое дело — хорошая крепкая кастрюля, которой может быть хоть сто лет (и она прекрасно прослужит еще столько же). Возьми свежие овощи-мясо-рыбу, покидай в кастрюлю, поставь на огонь и жди, пока они не превратятся в прекрасный обед или ужин. Не только просто, но и очень вкусно. Долго томясь на медленном огне в котле с толстыми стенками, продукты отдадут готовому блюду максимум вкуса и аромата. Впрочем, и быстро отваренные в такой кастрюле овощи и мясо сохранят большую часть полезных свойств и дадут сто очков форы тем же продуктам, но зажаренным в масле. Вот тебе несколько рецептов для вдохновения (каждый рассчитан на 4 порции).

ЗАРЕНЬЯ

РИЗОТТО С ЖАРЕНЫМИ ОВОЩАМИ

Такие простецкие блюда, как ризотто, дают тебе простор для импровизаций. Весной добавь к указанным здесь ингредиентам свежую зелень, летом — баклажаны и спаржу, осенью можно напихать в кастрюлю вообще с десяток разных овощей. Бульон, конечно, лучше брать настоящий, но и кубиковый подойдет.

ЧТО НАДО

- 200 г нарезанной кубиками тыквы
- 200 г нарезанных кубиками шампиньонов
- 1 упаковка помидоров черри, разрезанных пополам
- 4 зубчика чеснока
- ¼ стакана плюс 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ½ л куриного бульона
- 3 ст. л. сливочного масла
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 400 г риса (желательно сорта “арборио” или другого клейкого, например, краснодарского)
- 150 г тертого пармезана
- 1 пучок свежего базилика
- Соль и свежемолотый черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Разогрей духовку до 180 °С. На накрытый пергаментом для выпекания противень выложи тыкву, грибы, помидоры, выдави на них два зубчика чеснока и полей четвертью стакана оливкового масла. Посоли-поперчи по вкусу. Запекай до золотистого цвета, 5-10 минут.
2. В запасной кастрюле доведи бульон до кипения. В основной кастрюле разогрей 2 ст. л. оливкового и сливочного масла. Положи лук и 2 зубчика чеснока (все — покрошенное) и помешивай, пока не станут мягкими, 3-4 минуты. Высыпай рис и готовь, помешивая, еще минуту.
3. Добавь к рису половник бульона и мешай деревянной ложкой, пока не впитается. Повторяй операцию с бульоном, пока не перельешь его весь. Рис должен быть “аль денте”; если бульон кончился, а рис не готов — добавь немного воды и потоми блюдо.
4. Сними с огня, добавь в ризотто овощи, половину пармезана и базилик, перемешай. Разложи по тарелкам, посыпь оставшимся пармезаном. Положи сверху зажаренный бекон, чтобы было чем похрустеть.

БЕЛОЕ ЧИЛИ

В оригинале это блюдо готовится с крупнозерной белой кукурузой — мучнистой и несладкой. Обычно именно она и идет на кукурузную муку, из которой, к примеру, делают грузинские лепешки мчади. Но в России эту кукурузу найти довольно трудно, так что мы рекомендуем вместо нее нут — по вкусу похоже, а легкий ореховый привкус этих бобов только обогатит блюдо. Подавай с легким мексиканским пивом.

ЧТО НАДО

- 1 ст. л. растительного масла
- 1 кг свинины (например, окорока), нарежь ломтиками с половину спичечного коробка
- 1 средняя луковица, мелко нарезанная
- 4 зубчика чеснока, мелко нарезанные
- 330 мл легкого светлого пива
- 1 мелко нарезанная морковка
- 2 стручка зеленого чили
- 1 банка консервированного нута (или 400 г нута, заранее отваренного до готовности)
- 1 пучок кинзы, мелко нарезанный
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 4 дольки лайма
- Соль, красный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Разогрей кастрюлю на сильном огне, плесни туда масла. Обжарь свинину, помешивая, до корочки. Добавь две трети луковицы и продолжай помешивать еще 2-3 минуты. Теперь чеснок — и еще полминуты мешай.
2. Вылей в кастрюлю пиво. Когда пена исчезнет, добавь морковь, порезанный кружками перец чили, половину нута, две трети кинзы, орегано, соль и 4 стакана воды.
3. Доведи варево до кипения, потом накрой крышкой и туши на медленном огне примерно полтора часа, пока свинина не станет мягкой. Добавь еще воды, если чили слишком густое, и сними пену, если есть. Остаток нута разомни в кашу и положи в кастрюлю. Перемешай и туши еще полчаса.
4. Разложи по тарелкам, посыпь сверху оставшимся луком, кинзой, выжми лайм.

РАГУ С КУРИЦЕЙ, КОЛБАСОЙ, ГОРОШКОМ И БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

Это сытное и пряное рагу будет великолепным, даже если вместо бульона ты используешь простую воду. Но с бульоном, конечно, станет еще лучше.

ЧТО НАДО

- 4 куриных бедра без кожи и костей, порежь на половинки
- ¼ Четверть стакана оливкового масла
- 350 г острой свиной колбасы (например, чоризо) или шпикачек, порежь ломтиками
- 1 луковица, мелко порезанная
- 2 морковки, порежь кружками, а кружки — четвертинками
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. семян фенхеля
- 1 ½ л слабосоленого куриного бульона
- 1 банка (425 г) белой фасоли
- 1 средних размеров вилок листовой капусты (или 200 г белокочанной), мелко порежь
- Сок 1 лимона
- Красный острый перец
- Соль, растительное масло

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Курицу посоли и поперчи по вкусу. Кастрюлю разогрей на огне чуть выше среднего, плесни масла.
2. Обжарь курицу с одной стороны до легкой корочки, минуты 3. Переверни и добавь колбасу. Готовь еще минут 5, помешивая.
3. Добавь лук, морковь, чеснок и семена фенхеля, туши, пока лук не станет прозрачным, около 8 минут. Залей бульоном и доведи до кипения.
4. Положи фасоль, перемешай. Накрой крышкой, убавь огонь до минимума и вари до готовности курицы, примерно 40 минут.
5. Сними крышку и добавь капусту. Вари на медленном огне, подливая бульон, если рагу слишком загустеет, пока ингредиенты не станут мягкими, примерно полчаса. В готовое рагу влей лимонный сок. Должно получиться 4-6 порций.

СУП С ГОВЯДИНОЙ ПО-ЯПОНСКИ

Даже банальный бульон из кубика можно превратить в отличный суп в азиатском стиле. А говядину в этом рецепте можно смело заменить на свинину, курицу или креветки (заменив и бульон, который их сопровождает). Только будь внимателен: курица и креветки готовятся быстрее мяса (а в этом супе весь смак в быстром приготовлении белковых составляющих), так что не передержи его на огне.

ЧТО НАДО

- 1 кг капусты, мелко порезанной
- ½ крупной морковки, нарезанной вдоль тонкими пластинами
- 200 г твердого тофу, раздели на четыре части
- 1 стебель лука-порея, нарежь на куски в 5 см длиной
- 8 грибов шиитаке, нарезанных ломтиками
- 8 вешенок, нарезанных ломтиками (если нет вешенок и шиитаке — любых других грибов на твой вкус)
- 3 ст. л. соевого соуса
- 800 мл слабосоленого говяжьего бульона
- 500 г говяжьей мякоти, нарежь максимально тонкими ломтиками (см. картинку)

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Выложи в кастрюлю морковь, капусту, тофу, лук и грибы. Залей бульоном и соусом.
2. Накрой крышкой и доведи до кипения на сильном огне. Убавь огонь до среднего и вари, пока овощи не станут мягкими, 12-15 минут.
3. Добавь говядину, выложив ломтиками поверх овощей. Снова накрой крышкой, вари, пока не будет готово мясо, — пару минут, не больше.
4. Раскладывай по тарелкам и подавай.

ПРАВИЛА ОБРАЩЕНИЯ С КАСТРЮЛЕЙ

1

КАК ВЫБИРАТЬ

Лучше всего кастрюли из чугуна с толстыми стенками. Идеальный вариант — казан или похожая на него эмалированная кастрюля.

2

В ЧЕМ ФОКУС

В тонкостенных кастрюлях еда пригорает. Толстый чугун лучше распределяет и сохраняет тепло, так что твоя еда приготовится равномерно.

3

КАК МЫТЬ

Сполосни, а потом используй пластиковую лопатку, а не железную губку, чтобы не повредить эмаль. Если поверхность неэмалированная, вымытую кастрюлю надо насухо вытереть и смазать растительным маслом, иначе заржавеет. ■

КРЕВЕТКИ В КАРИБСКОМ ДУХЕ

Отличное, быстро готовящееся блюдо под пиво и шумную мужскую компанию.

ЧТО НАДО

- 1 кг (около 40 штук) крупных свежих креветок в панцире
- 2 морковки
- 1 крупная луковица
- 1 пучок петрушки
- 8 зубчиков чеснока
- 2 стебля сельдерея
- 2 лимона, разрезанных на половинки
- 3 лавровых листа
- 1 ст. л. черного перца горошком
- 660 мл светлого пива
- 2 стакана воды

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Креветки вымой, если есть головы — отрежь. Острым ножом надрежь панцирь от головы до хвоста и вынь черную вену.
2. Положи все остальные ингредиенты (часть петрушки отложи) в глубокую кастрюлю, залей пивом и водой. Доведи до кипения и положи креветки. Готовь, пока они не станут розовыми, 4-7 минут.
3. Вынь креветки из кастрюли, разложи по тарелкам и залей каждую порцию небольшим количеством бульона. Посыпь оставшейся петрушкой. ■

ОРГАНИЗМ

ХРОНИКА БОРЬБЫ С ХРОНИКОМ

Что делать, чтобы бросить курить, не сойти с ума от мучений и не вернуться к сигарете спустя пару месяцев.

ТЕКСТ: ТАТЬЯНА БОГОЛЮБОВА, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДМИТРИЙ РЕБУС / BANG! BANG!

КОММЕНТИРУЮТ:

Михаил Хорс, психотерапевт-аддиктолог центра "СтопТабак"

Дмитрий Вашкин, психиатр-нарколог, главный врач "Клиники Маршака"

Денис Горбачев, кардиолог "Европейского медицинского центра"

Юлия Юрочкина, кардиолог-пульмонолог ГКБ 55

ДНЕВНИК БОГОЛЮБОВОЙ

Один из топ-менеджеров нашего издательского дома никак не может бросить курить. Звучит почти преступно, но в данном случае это простительно: менеджер пришел к нам из общественно-политической журналистики, которая действует на своих субъектов предельно токсично (достаточно взглянуть на лица ветеранов российских ежедневных газет). Менеджер пытается бросить. Но каждый раз эта операция, после череды физических мучений и безнравственных истерик, заканчивается провалом.

Когда топ-менеджер (назовем его XXX) в очередной раз собрался в поход на вредную привычку (который, как потом выяснилось, привел его к очередному поражению), мы решили поставить эксперимент. Шеф-редактор дружественного журнала Women's Health Татьяна Боголюбова, женщина наблюдательная и опытная, согласилась просидеть несколько недель в одном рабочем кабинете с испытуемым, записывая все, что увидит. А потом мы обратились к специалистам с вопросами: что наш герой делал не так и как нужно бросить курить без ошибок. Читай, что у нас вышло.

день №1 (когда совсем без единой сигареты)

Нервная речь, нервный смех. Тремор рук. Все время куда-то выходит из комнаты, возвращается тут же, секунд через 5. Каждые 20 минут тягает гантели, с дикой злостью, рыча и покрякивая. Раз в час резко подпрыгивает на стуле. На дне рождения наших двух сотрудниц произнес крайне примитивный тост (что не свойственно ему в принципе), пожелал им "творческих успехов и долгих лет жизни", при этом хихикал. Юмора не воспринимает. Сам, правда, шутит, но как-то очень жестко.

день №2

С утра вообще не разговаривает. Переписываемся по "мылу". Раздает необычайно много указаний, придирается к текстам больше обычного. Одно из его писем: "Санкционирую тебе любую жестокость с сотрудниками". Периодически тягает гантели и делает непонятные упражнения.

Через полдня заговорил. Заикается, забывает фамилии. Нарисовал страшную перспективу, как меня однажды не выпустят за границу за неуплату штрафов и земельного налога. Стал жевать какую-то жвачку. А вчера утверждал, что не будет ничего жевать. Но если объективно — сегодня он спокойнее. По крайней мере, на стуле подпрыгнул за день всего раза два. Внезапно назвал меня зайцем.

день №3

С утра приветлив и мил. Рассказал, что ел на завтрак тефтельки. Никак не отреагировал на мое значительное опоздание. Все время держит в руках и крутит пропеллер от детского вертолетика. Почти не кашляет. На стуле подпрыгнул 1 раз. Правда, зачем-то периодически подкручивает жалюзи. Гантели тягает примерно раз в час. Если обращается ко мне с просьбой или указанием, обязательно предваряет это фразой: "Будь любезна". Лицо постепенно розовеет.

А вот к вечеру слегка разбушевался. Сказал, что ему надоело, что "все тут бегают и машут руками, как курица крыльями". При этом зло зыркнул на меня. К слову, у меня болит нога, и я вообще вставала из-за стола за весь день раза три. Курить соответственно выходила.

МИХАИЛ ХОРС: "Зависимость формируется и на психологическом, и на физиологическом уровнях. Никотин нарушает принципы выработки в организме многих нейромедиаторов, подменяет собой некоторые вещества — например, ацетилхолин, который отвечает за передачу импульсов по нервной системе. Когда поступление никотина в организм вдруг прекращается, наступает абстиненция, "ломка". Ты раздражителен, рассеян, в числе симптомов также — головная боль, тошнота, дрожание рук, слабость, потливость, бессонница, может повыситься артериальное давление. В целом абстиненция проходит месяца за два, хотя "докурительный" уровень эндогенного ацетилхолина в организме может восстанавливаться 6-8 месяцев".

М.Х: "Менеджеру нужно было поработать над правильной мотивацией, прежде чем бросать курить. Нужна не внешняя (требование окружающих) и отрицательная ("уволим") мотивация, а внутренняя и положительная. Ты должен не терпеть, а двигаться к победе. Спроси себя: "Что хорошего мне принесет моя некурящая жизнь?" Так ты получишь мотивацию "Куда я иду". На другой стороне листа ответь на вопросы: "Почему я хочу бросить курить? От чего я избавлюсь? Чем мне мешает курение?" Так у тебя появится мотивация "От чего я ухожу". Лучше напиши это на бумаге, ибо цель не прописанная — цель не поставленная. Положи бумагу в карман и всегда носи с собой, чтобы подглядывать в нее, когда станет особенно худо".

ДМИТРИЙ ВАШКИН: "На период острой абстиненции исключи раздражающие факторы из своей жизни, в частности, стань невидимым для привычного окружения. Возьми отпуск, смени обстановку. Ну или хотя бы первые три дня не ходи на работу, чтобы не тратить нервы на текущие проблемы, которые тебя там ждут. Ограничь общение с курящими друзьями и коллегами, избегай мест, где подают кальян".

день №4

Совершенно спокоен, несмотря на текущий рабочий аврал. Розов. Пьет зеленый чай. Иногда делает зарядку, ходит по коридору с поднятыми вверх руками, виснет на дверном косяке. Вертолетик по-прежнему в руках, пропеллер крутится, особенно в моменты принятия сложных решений. Выглядит это так: "ХХХ, а можно то-то или то-то?" ХХХ пальцем крутанет пропеллер — и дает добро (или не дает). На стуле все же периодически подпрыгивает, но уже не так высоко, как в предыдущие дни. Гантели тягает раз в час.

Часа в 3 пополудни взял откуда-то факсимиле издателя МН Маргариты Тыриной и стал всюду ставить печать с ее подписью: на стенах, на каких-то листочках, на плакатах, на фотографиях, обложках и журнальных страницах. Опечатав вокруг буквально все, даже собственную руку (хорошо не мой лоб, а ведь метил!), вдруг погрустнел, сказал "Ух!" и затих за компьютером. По-моему, это был небольшой нервный срыв после "незакуренного" обеда.

Вечер прошел без эксцессов. Единственно, когда к нам в кабинет зашел его старинный приятель, вдруг стал, разговаривая с ним, махать картонкой. Но вполне безобидно. В конце дня начал снова насвистывать — первый раз после того, как бросил курить. Раньше все время свистел.

день №8

День пятый, шестой и седьмой меня не было на работе. Отгул плюс уикенд. Что происходило — не знаю.

После выходных — невероятно грустный. Жалуется, что не засыпает без снотворного. Очень хочет курить. На все мои разговоры, что такой стресс вреден для организма, мол, выкури одну и не мучайся, а я никому не скажу, отвечает твердо: "Курить не буду". Тягает гантели по-прежнему, но сидя на стуле. Пьет много чая, часто выбегает из комнаты.

Когда я громко вздохнула, читая какой-то бездарный текст, сказал: "Тебе-то что вздыхать!!!" Я спросила: "Ты считаешь, что у курящего человека не может быть проблем?" "Курящий человек счастлив!" — ответил ХХХ. В общем, видно, что мучается, даже сильнее прежнего. И если в выходные я подумывала, не последовать ли его примеру, то есть тоже бросить, сегодня поняла: не выдержу. И еще: у меня впервые проснулись к нему материнские чувства. Жалко его, беззащитный он какой-то нынче. Хочется утешить, дать конфетку, сказку рассказать. Про счастливых людей — курящих и некурящих.

Остаток рабочего дня тяжело вздыхал.

ДЕНИС ГОРБАЧЕВ: "Порозовел, что-то жует — похоже, тайком подключился к никотинозаместительной терапии. Проконсультируйся с психиатром-наркологом или аддиктологом. Возможно, при твоем уровне зависимости нужен курс никотиновых жвачек, ингаляций или пластырей. Курс длится три месяца (с постепенным снижением потребления препарата), и около 30% пациентов в течение 12 месяцев после него не выкуривают ни одной сигареты. Альтернатива жвачкам — агонисты никотиновых рецепторов головного мозга (помогает в среднем 55% бросающих). Например, варениклин — он купирует синдром отмены и уменьшает тягу к курению. Правда, у всех этих препаратов есть противопоказания".

Д.В.: "Для снятия напряжения психиатр (если ты все-таки к нему обратишься) может назначить различные препараты: анксиолитики, транквилизаторы, антидепрессанты, в тяжелых случаях абстиненции — нейролептики. Они помогут от подавленного настроения и тревоги, улучшат сон. Приступы агрессии нивелируются. Влечение к никотину снизится. Безрецептурные препараты (валерьянка или персен) слабы и должного эффекта могут не оказать".

М.Х.: "После того как ты выкурил последнюю сигарету, добавь в свою жизнь больше физической активности с тем, чтобы ускорить метаболизм. Токсины из твоего организма выйдут быстрее, плюс скорее восстановится нормальный химический фон. Перестань хотя бы пользоваться лифтом. Гантели отлично подойдут. Залог хорошего обмена веществ — правильное пищеварение. Так что включай в рацион продукты, способствующие улучшению этого процесса, — говяжью печень, баклажаны, помидоры, бобовые. Из народных способов могу посоветовать жевать первую неделю 5-7 раз в день по 5 минут корень аира болотного, вкус которого вызывает отвращение к табачному дыму. Только предупреждаю — может тошнить".

день №9

Сегодня еще более грустный. Выскакивает из комнаты и тут же в нее заскакивает. Жует жвачку. Все время нервно листает старые журналы. "Когда ж это кончится?" — спрашивает у меня, имея в виду свои мучения. Отвечаю честно: "Не знаю". Планировала я шутить все время, ведя этот дневник, да что-то все меньше и меньше получается. Грешно смеяться над страдающим человеком. Наверное, сделаю перерыв, пока ситуация кардинально не изменится — в лучшую или худшую сторону.

Нет, перерыв чуть позже. Во второй половине дня впал в настоящее бешенство. Сдача номера в самом разгаре, остался один день, много чего не готово. Вращал глазами, страшно ругался. Спрашивал меня, почему у нас все так плохо. А мне вроде ничего, нравится. И все равно — вот возьму сейчас и скажу ему: "Пойди, покури лучше, а то так и до Кащенко недалеко!"

Уф-ф! Под вечер, наделав всем замечаний, все раскритиковав и вволю напрыгавшись на стуле, наконец успокоился.

> ОТВЕЧАЕТ ТВЕРДО: “КУРИТЬ НЕ БУДУ”. ТЯГАЕТ ГАНТЕЛИ ПО-ПРЕЖНЕМУ, НО СИДЯ НА СТУЛЕ. ПЬЕТ МНОГО ЧАЯ, ЧАСТО ВЫБЕГАЕТ ИЗ КОМНАТЫ

день №10

С утра очень плох. Но это скорее вызвано тем, что все, кроме меня, опоздали на летучку. Хочет всех уволить. Наводит идеальный порядок на своем столе. Зная, что я за ним все записываю, пригрозил мне, что тоже за мной все записывать будет. Решила его позлить. Злость, как известно, придает силы. Напела ему мелодии (без слов) двух известных песен — “Николай, давай закурим!” и “Давай закурим, товарищ, по одной...” Не понял, спросил, зачем я пою про летку-енку.

день №11

Картина та же. Причина тревоги на сей раз — пропажа кошелька с деньгами и кредитками. Чертыхания, метания. Когда кошелек нашелся, немного успокоился. Номер сдан, возьму несколько оставшихся от отпуска дней.

день №18

Не курит. Слегка поправился — говорит, стал постоянно есть. Прыгает и бегает по комнате и коридору с гантелями и без. Говорит, что все еще хочет курить, но меньше. И думает об этом реже.

М.Х: “Смирись с тем, что курильщики будут тебя подначивать. Я знаю случаи, когда муж предлагал покурить беременной жене, мама угощала сигаретами сына. Все оттого, что курящим людям не хочется чувствовать себя слабее и малозначительнее тех, у кого нет этой вредной привычки. Вспомни любое застолье — с каким упорством пьющий упрашивает пропустить стакан того, кто по какой-то причине решил сделать свой вечер безалкогольным. Никто из курильщиков не будет тебя подбадривать. Они постараются убедить тебя, что это ты не освободился от многолетней зависимости, а лишил себя права курить. Им страшно и неприятно осознавать, что кто-то смог, а они нет. Признавать чужие победы неприятно. Но ты-то знаешь, кто из вас молодец”.

ОСОЗНАЙ КУРЕНИЕ

МИХАИЛ ХОРС, ПСИХОТЕРАПЕВТ-АДДИКТОЛОГ ЦЕНТРА “СТОПТАБАК”:

“Как ты уже понял, к избавлению от табакокурения надо готовиться. Вот еще совет: за два дня до полного отказа от поглощения табака измени способ поднесения сигареты к губам. Делай затяжки с закрытыми глазами, держа сигарету непривычной рукой ладонью от себя, немного запрокинув голову и зажав другой рукой нос. Задерживай на 5 секунд дым во рту, прежде чем его вдохнуть. Это называется “осознанное курение”. Оно напомнит тебе те ощущения, что ты испытал, впервые затянувшись в школьном туалете, — то есть головокружение, тошноту и кашель. За пару дней это собьет тебя с ритма, когда ты куришь, практически не замечая этого”.

> ХХХ ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОКУРИВАЕТ, НО НЕ У ВСЕХ НА ВИДУ, А ВО ДВОРЕ ИЛИ НА ЧЕРНОЙ ЛЕСТНИЦЕ. ПОТИХОНЬКУ, ЧТОБЫ НЕ ВИДЕЛ НИКТО

день №19

Все то же. Прыжки, безрадостное выражение лица. И вправду перестану пока записывать. Надеюсь, еще немного — и ХХХ вернется к жизни. То есть курить не начнет, а к жизни вернется. Пока что радуется бытию только после еды и даже напевает старые итальянские шлягеры.

день №20

Ну нет, ну невозможно просто не записать, как он с утра пришел в костюме, шикарной отглаженной рубашке и сказал, что вечером идет на какой-то прием. В итоге он несколько раз уходил на прием, потом возвращался и рассуждал вслух: "А может, мне не идти на прием?" Потом снова уходил на прием, спускался на лифте на первый этаж и снова возвращался. В итоге все же пошел на прием. Потом, правда, опять вернулся. Потом потерял пропуск и снова не пошел на прием. Сказал директору по рекламе Маше Каменской, что скоро она умрет своей смертью.

еще через неделю

Спокоен. Розов. Видно, что мысль о курении его не мучает. Складывается впечатление, что он-таки избавился от вредной привычки. Ценой невероятных усилий (я свидетель). Что ж! Молодец. Уважаю. Если произойдут какие-то изменения, обязательно запишу.

через полтора месяца

Увы! Шпионская сеть доложила, что ХХХ периодически покуривает, но не у всех на виду, а во дворе или на черной лестнице. Потихоньку, чтобы не видел никто. Я долго прикидывалась, что не в курсе. Пока не встретилась с ним лицом к лицу в общей курилке. "Снова за старое?" — как можно интеллигентнее спросила я. "Да, как видишь", — ответил ХХХ. При этом его лицо излучало счастье и полный покой, а глаза озорно светились. ■

ЮЛИЯ ЮРОЧКИНА: "Зря, конечно, герой сообщил всем о своем намерении. Процесс бросания курить приводит к стрессу, а боязнь не справиться с поставленной задачей на виду у многочисленной офисной публики добавляет еще больше психологической нагрузки. И если один стресс накладывается на другой, рано или поздно происходит срыв".

Д.Г.: "Подавляющее большинство тех, кто пытается бросить без подготовки, без помощи специалиста и избегая никотиносодержащих препаратов, не выдерживает мучений и снова закуривает через месяц-другой. По практике, только 2-3% от общего числа бросающих не делают ни единой затяжки в течение года после резкого отказа от курения".

Д.Г.: "Жизнь курильщика закольцована. В какой-то момент он психологически готов бросить, осознает в этом необходимость и несколько дней или недель обходится без сигарет. Затем наступает другой период (например, когда человек переживает стресс), который немыслим для него без зажженной сигареты в зубах. Через какое-то время он снова готов к внутреннему диалогу о вреде курения, а потом опять закуривает... Так и живет среднестатистический курильщик, циркулируя по этому кругу, пока не умирает от какой-нибудь страшной неизлечимой болезни".

НАСКОЛЬКО ТЫ УВЯЗ

Курильщиков можно условно разделить на три группы по стажу курения:

I ГРУППА

<5 лет

начальная стадия; физическая зависимость слабая, чувство эйфории появляется практически после каждой выкуренной сигареты (спасибо "гормону счастья" дофамину, обильный выброс которого стимулирует никотин). Лучше бросить на этом моменте.

II ГРУППА

5-20 лет

средняя физическая зависимость, нарастают побочные эффекты: кашель, учащенное сердцебиение.

III ГРУППА

>20 лет

тяжелая психологическая и физическая зависимость, чувство эйфории исчезает, зато мигрени появляются все чаще, падает работоспособность. Бросить без помощи специалиста и медикаментов практически нереально.

ИМПУЛЬС | №3

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

1 СМ — НА СТОЛЬКО ПЕНИС КУРИЛЬЩИКА В СРЕДНЕМ КОРОЧЕ ПЕНИСА НЕКУРЯЩЕГО МУЖЧИНЫ. СТОИТ ЛИ ЭТОТ ЛИШНИЙ САНТИМЕТР ТЕХ МУЧЕНИЙ, КОТОРЫЕ ПРИДЕТСЯ ИСПЫТАТЬ, РАССТАВАЯСЬ С ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКОЙ, — РЕШИ, ИЗУЧИВ СТР. 132

2 ПУДА ВЕСИЛА ГИРЯ, КОТОРОЙ КРЕСТИЛСЯ КАЗАК КАПЕНДЮХИН В ПОВЕСТИ МАКСИМА ГОРЬКОГО “В ЛЮДЯХ”. О ТОМ, КАК ТРЕНИРОВАЛСЯ САМ ПИСАТЕЛЬ, — ЧИТАЙ НА СТР. 112

ЛЕНТИНАН

ПОЛИСАХАРИД, ОБЛАДАЮЩИЙ ВЫСОКОЙ ПРОТИВООПУХОЛЕВОЙ И ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩЕЙ АКТИВНОСТЬЮ, БЫЛ ВЫДЕЛЕН В 1969 ГОДУ ЯПОНСКИМИ УЧЕНЫМИ ИЗ ГРИБА ШИИТАКЕ. РЕЦЕПТ ПРОСТОГО СУПА С ЭТИМ ПОЛЕЗНЫМ ГРИБОМ ПОИЩИ НА СТР. 126

1883

В ЭТОМ ГОДУ БЫЛ ЗАПАТЕНТОВАН ПЕРВЫЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ВИБРАТОР. В КАКОМ ВОЗРАСТЕ ЖЕНЩИНЫ ПРИБЕГАЮТ К ЭТОМУ ИЗОБРЕТЕНИЮ С НАИБОЛЬШИМ ЭНТУЗИАЗМОМ — УЗНАЕШЬ НА СТР. 118

>28

МЛН ЧЕЛОВЕК СО ВСЕХ УГОЛКОВ ПЛАНЕТЫ СОСТОЯТ В “АССОЦИАЦИИ СКАУТОВ”, КОТОРУЮ С 2009 ГОДА ВОЗГЛАВЛЯЕТ БЕАР ГРИЛЛС. ЕЩЕ МНОГО ЛЮБОПЫТНОГО О БРИТАНСКОМ ЭКСТРЕМАЛЕ — НА СТР. 106

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ТОМ ЗА ГОРИЗОНТОМ

Наш герой Том Сауер принял участие в трансатлантической гребной гонке, пережил немало приключений, чуть не накормил собой акул и, справившись со всеми злоключениями, как в кино, переоделся в смокинг и выпил пару коктейлей.

ЗАПИСАЛ ИВАН ГЛУШКОВ

ЧТО: Трансатлантическая гребная гонка Atlantic Challenge Race, с 1997-го проводится каждые два года.
ГДЕ: Атлантика. Гонка стартует на Канарских островах. Пройдя примерно 3000 морских миль, участники финишируют на Барбадосе.
КАК: В гонке принимают участие непрофессиональные спортсмены, но без полугодовой подготовки (это как минимум) тут делать нечего. Подробности — на taliskerwhiskyatlanticchallenge.com

Слева — Том Фенсетт, справа — Том Сауэр

Если по каким-то причинам ты не читал наш номер за декабрь 2011 год, в котором была статья о подготовке к этой гонке, вот тебе ее краткое содержание.

Сын Дерка Сауера — основателя нашего издательского дома — Том Сауер и его тезка и лучший друг Том Фенсетт решили принять участие в одной из самых сложных морских гонок. 5500 км от Канар до Барбадоса, крохотная весельная лодка, никаких сопровождающих судов, вертолетов и съемочных групп. Просто два крепких парня, сражающихся с морской стихией. А перед этим — полгода серьезных тренировок, как общеукрепляющих, так и специальных гребных, сначала на тренажерах, потом на воде. Чтобы доказать, что Том готов к гонке, по нашей просьбе он шесть часов безостановочно греб на тренажере, установленном в одном из московских торговых центров. В процессе подготовки Том и Том учились ориентироваться по звездам, подавать сигналы световыми ракетами, ловить рыбу подручными средствами. Томам повезло, что все это время они не работали и могли полностью посвятить себя тренировкам. Менее удачливые участники гонки шли к старту до полутора лет. Наконец, чувствуя себя готовыми к испытанию на все сто, наши герои прибыли в порт Сан-Себастьян, где, упаковав в лодку все необходимое, успешно стартовали. 23-летний Том Сауер должен был быть самым молодым голландцем и самым молодым россиянином (Том, проживший всю сознательную жизнь в России, настаивает, что он нам не чужой), пересекшим Атлантический океан. Вот его рассказ о приключении.

В тесноте и тошноте

Штормило в этом году просто невероятно. Из 17 лодок, принимавших участие в гонке, сошло с дистанции 6. Первая — уже на третьи сутки, из-за жуткой морской болезни одного из участников экипажа. Нас морская болезнь тоже не миновала. Первые два дня мы были в каком-то мокром аду — хлещут волны, из нас тоже хлещут волны, невозможно ни есть, ни пить, ни спать. В первую ночь я проклял все, думал: “Е-мое, за что же я взялся?!” Несмотря на эти ужасы, мы продолжали грести, хотя проходили всего по 40 миль в сутки. К третьему дню более-менее оклемались, смогли поесть и ускорились до 60 миль за сутки, а в четвертый день вышли уже на расчетную скорость — 70-80 миль за 24 часа.

Умение валяться под лодкой пригодилось нашим героям на практике...

И вот тут ты наконец начинаешь чувствовать кайф от этого мероприятия — повсюду только море, минимум на 100 миль вокруг ни единой души. И все, что происходит с тобой, зависит только от морской стихии и твоих сил. Нельзя вызвать ни механика, ни врача, и, если что-то случится, спасатели приедут далеко не сразу. Это трудно описать словами, но, пожалуй, пафосное “я впервые в жизни почувствовал себя настоящим мужчиной” подходит.

Парный вид спорта

Что не менее важно, мы с Томом научились совершенно по-новому общаться. Мы оба привыкли стоять на своем, не очень готовы к компромиссу и раньше частенько ругались, доказывая друг другу свою точку зрения,

Шоколад — главная (и единственная) радость во время гонки

в том числе и во время подготовки к гонке. Но в лодке мы, к счастью, сразу же поняли, что кроме нас тут никого нет и нельзя потерять единственную возможность человеческого общения, от которой тем более зависит результат. Как бы ты ни устал, после смены (мы гребли по очереди по три часа) ты обязательно приготовишь напарнику еду. Он в свою очередь смотрит, чтобы не разряжался твой айпод. В общем, мы стали даже лучшими товарищами, чем были. Но вся эта идиллия приближает нас к драматической развязке, случившейся вечером восьмого дня.

Накануне мы поймали волну и смогли идти вместе с ней, развив скорость до 17 миль/час — для гребной лодки это очень быстро. Наконец прекратились ночные размышления на тему "какого черта я тут вообще делаю", мы вошли во вкус и все начало нравиться. Поднимало настроение и то, что проблемы закончились — с каждым днем мы шли все лучше и лучше, начали обгонять другие лодки, даже те, на которых было по 4 гребца. К концу первой недели мы были вторыми среди двухместных экипажей и четвертыми в общем зачете. Но тут...

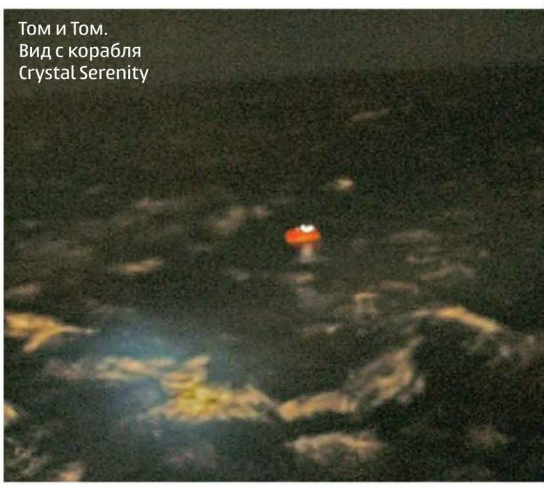
ЗАВЕТЫ ПРЕДКОВ

Что отец Тома Дерк Сауер думает о его путешествии

Когда Том сказал мне, что собирается участвовать в гонке, я ответил, что он сошел с ума. Не то чтобы я испугался, просто представил, насколько это тяжело. Но я почитал про эти гонки и понял, что это реально — если очень хорошо подготовиться. Я обещал поддержать Тома в этом начинании, если только он приложит максимум сил к подготовке: никакой выпивки, никаких вечеринок, постоянные тренировки — и физические, и психологические. Мама Тома была категорически против, но нам удалось ее уговорить. Мы уже ходили в море вдвоем с сыном, и я убедил жену, что при надлежащей подготовке Тому ничего не угрожает.

Мы постоянно следили за Томом через интернет. Когда его статус перестал обновляться, я сначала подумал, что это технические проблемы, но потом начал волноваться. К счастью, через несколько часов Том позвонил с корабля, который его спас. Первой моей реакцией был вопрос: "Как, неужели ты сошел с дистанции?" Только потом я осознал, что Том чуть не умер.

Отцам, оказавшимся в моей ситуации, я бы посоветовал убедиться в максимальной готовности своего ребенка к испытанию — технической, физической и психологической. По молодости мы сами много рискуем, и глупо пытаться запретить рисковать детям. А вот обеспечить им наилучшие условия для этого риска — это мы можем.



Том и Том.
Вид с корабля
Crystal Serenity

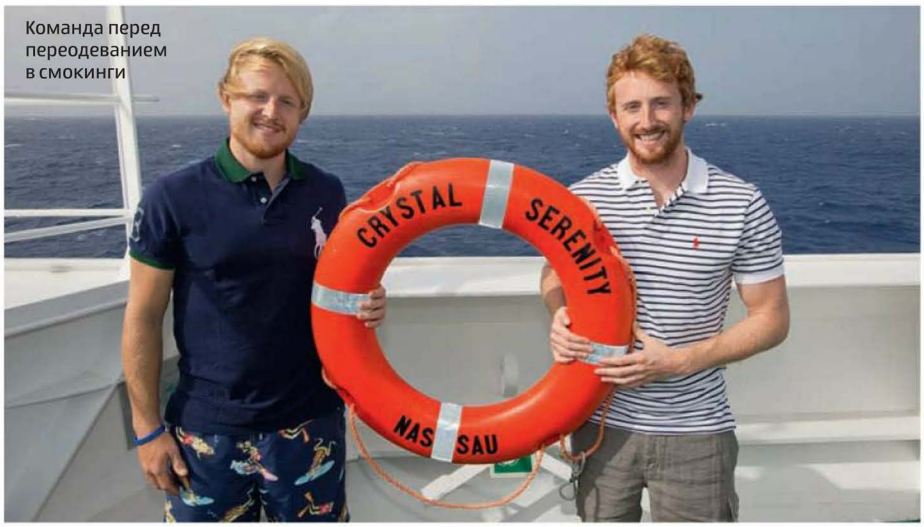
Катастрофа

Итак, вечер 8-го дня гонки, я отгреб свою смену с 5 до 7 вечера. Том вылез из кабинки, я залезаю в нее, говорю “удачи, дружище”, планируя немного вздремнуть, как слышу крик Тома: “Черт! Черт!” — и на лодку опрокидывается огромная волна. Высокие волны были уже двое суток подряд, но обычно они просто поднимали и опускали наше суденышко, а эта волна сломалась прямо на нас. Помню, как стена воды врывается в кабинку. Выплываю и первым делом убеждаюсь, что Том ни обо что не ударился и его не отбросило от лодки (потому что тогда его могло довольно быстро унести в океан и догнать его было бы практически нереально).

Нам очень не повезло. Лодка устроена так, что, перевернувшись вверх дном, она встает обратно. Но это только в том случае, если дверь в кабинку закрыта. Но так как мы в этот момент сменялись, она была открыта, кабинка заполнилась водой и балласт, находящийся на дне лодки, не мог ее перевесить. Как мы ни старались перевернуть лодку, наших сил не хватало. Единственное, что оставалось, — достать спасательный плот, сумку с неприкосновенным запасом на случай подобных ситуаций и подать сигнал бедствия. Достать передатчик, который должен был отправить сигнал в центр координации гонки, и НЗ оказалось несложно — они находились на палубе в специальном чехле, который очень легко обнаружить. А вот с плотом было гораздо сложнее. Я нырнул под лодку в надежде на воздушный пузырь, который помог бы спокойно перерезать тросы, которыми плот привязан к палубе, но вместо этого здорово стукнулся головой — никакого пузыря не было, а теперь еще из носа потекла кровь, которая могла привлечь акул. Только этого нам не хватало. Минут 20 мы мучились, по очереди ныряя, пытаясь перерезать тросы. Хотя был день, из-за шторма под лодкой все было белое от пены и работать приходилось на ощупь. Наконец нам удалось справиться с тросами, но это было только полдела. Плот надувался за счет баллонов с газом, которые, разумеется, легче воды и прижимались вместе с ним к палубе перевернутой лодки. Чтобы вытащить плот, надо было упереться ногами в палубу, схватить его и синхронно с силой оттолкнуться ногами вниз, что психологически довольно страшно, так как под тобой глубина 6 км. В конце концов мы вытащили плот, надули его, кинули туда радиопередатчик, НЗ и начали молиться, что нас спасут. Хотя никакой уверенности в том, что наш сигнал принят, не было: приемника у нас не имелось и мы вообще не были уверены, что передатчик исправен.

Впрочем, благодаря НЗ и курсам выживания мы могли бы протянуть на

ФОТО: BRIAN FINKE



Команда перед переодеванием в смокинги

плоту несколько месяцев. У нас был запас воды и еды, механический опреснитель, удочки, сигнальные огни. Мы изо всех сил старались не поддаваться панике, верить в удачу, шутить и подбадривать друг друга. Все время, пока мучились с плотом, я переживал не за себя, а за родителей, представлял, каково им было бы сейчас, если бы они знали, что с нами случилось.

Как Джеймс Бонд

Мы провели на плоту 11 часов. К счастью, спасатели сразу приняли наш сигнал и начали искать ближайшее судно. В пределах досягаемости было 4 корабля, но ближе всего Crystal Serenity — 250-метровый, 13-палубный круизный лайнер, шедший из Тенерифе на карибский Сен-Мартен. Очень кстати, нам по дороге, к тому же южная половина острова — голландская, у меня не будет проблем с паспортом. Мы заметили судно где-то через 10 часов сидения на плоту, было раннее утро, еще темно. На корабле увидели наши сигнальные ракеты, начали приближаться. Шлюпку спускать было опасно — слишком большие волны. Поэтому нам просто кинули веревочную лестницу. Огромный круизный лайнер с бассейнами, кинозалами и теннисными кортами подходит к нашему пластиковому плоту размером с двуспальную кровать — я боялся, что нас просто затянет под корабль. К счастью, этого не случилось, но мы все равно ободрали себе все руки о лестницу, пытаясь ухватиться за нее при шторме. Оказавшись в выделенной каюте, мы наконец от души поели человеческой еды.

Вечером на судне был официальный прием, где все должны быть в смокингах и вечерних платьях, а на нас — потертые шорты и майки. Все остальное осталось на лодке (впрочем, это тоже были шорты и майки). Нам выдали смокинги, и мы чувствовали себя Джеймсами Бондами — едва выбравшись из передряги, нарядились в шикарные костюмы и взяли себе по коктейлю. Тусовались мы, правда, в основном с обслуживающим персоналом — там оказались парни и девчонки нашего возраста, а пассажирами были по большей части очень богатые и очень пожилые американцы.

Владельцы лайнера, разумеется, раскрутили новость о спасении утопающих — американцы очень любят такие невероятные истории со счастливым концом. Нас непрерывно фотографировали, я дал не меньше 50 автографов и даже поговорил по телефону с корреспондентами американских радиостанций и газет.

Спустя 5 дней корабль пришел на Нидерландские Антильские острова, то есть я практически приплыл домой. В результате мы обогнали все прочие лодки и были первыми. Хотя, конечно, несмотря на чудесное спасение, уже на второй день пребывания на лайнере больше всего хотелось назад на лодку — грести, бороться и есть растворимую кашу.

P.S. Как выяснилось, родителям пришлось пережить несколько тяжелых часов. Каждые 4 часа лодка автоматически отправляла сигнал в координационный центр гонки, и наше местоположение отмечалось на сайте. Разумеется, близкие следили за нашими передвижениями. И вот вдруг после нескольких дней движения со все нарастающим темпом мы почти на 12 часов застыли на месте. Они рады, что все хорошо закончилось, совсем не рады, что мне очень хочется вновь принять участие в чем-то подобном, но прекрасно понимают, что отговорить меня не удастся. А я надеюсь, что в следующий раз в моей истории будет меньше приключений, но закончится она не коктейлем на лайнере, а шампанским на пьедестале почета.■

Последняя гонка Atlantic Challenge Race (в которой и участвовал Том Сауер) стартовала 7 декабря 2011 года. Победитель, команда Box Number 8 (Великобритания/Сингапур), финишировал через 40 дней, 9 часов и 15 минут после старта. Последней команде, добравшейся до финиша (Dream it Do it, Великобритания), понадобилось на это целых 75 дней, 1 час и 29 минут. Шесть лодок с дистанции сошли.

МЕСТО

Сезон: май–сентябрь
Время: московское –2 часа (летом)
Авиабилеты: Москва–Подгорица (или Тиват)–Москва — от 10 тыс. руб.
Сувенир: пршут — местная копченая свинина, оливки и оливковое масло, вино

Черногория

Мягкий климат, красивая природа и едва ли не самое чистое в Европе море делают Черногорию одним из основных туристических центров Балкан. В качестве приятного бонуса — безвизовый въезд и дружелюбные местные, понимающие русский. Протяженность побережья Черногории — 290 км, из которых 73 км занимают пляжи, причем 56 из них — песчаные. В том числе самый длинный песчаный пляж на Балканах, который так и называется — Велика Пляжа: 13 км от города Ульцин до албанской границы. Велика Пляжа — идеальное место для обучения кайтсерфингу. Дно песчаное и пологое, недалеко от берега есть небольшая коса. Морская живность вполне миролюбивая. С мая по сентябрь ветер "включается" как по заказу в час дня, так что вечером можно веселиться допоздна, не боясь проспать время катания. И что самое важное для кайтсерфинга — ветер здесь дует под углом к берегу, так что можно не бояться, что тебя унесет в море. Именно по этим причинам мы решили организовать в Черногории летний кайт-лагерь Men's Health. Ждем как опытных спортсменов, так и тех, кто ни разу не стоял на доске. Подробности и условия бронирования смотри на www. mhadventure.ru

ПЕРСОНА

Сергей Бельмесов

Чемпион России по кайтбордингу 2008 года и обладатель Кубка России по этому виду спорта в 2010-м. В свои 26 лет Сергей продолжает участвовать в российских и международных соревнованиях. Кроме того, он регулярно проводит мастер-классы по сердфингу с воздушным змеем в самых лучших для этого местах — на Филиппинах, Маврикии, в Венесуэле. Нынешним летом спортсмен участвует в организации кайт-лагеря Men's Health в Черногории. Подробности на www.mhadventure.ru

10-25 ЯНВАРЯ, ТИРОЛЬ (АВСТРИЯ)

Курсы горных гидов

Трудно поверить, но тот парень, который в прошлом сезоне вел тебя на вершину Эльбруса и называл себя гидом, таковым не является. В России есть опытные альпинисты, инструкторы и спасатели, сопровождающие коммерческие группы к вершинам, но горных гидов в стране нет. Впрочем, 22 первых слушателя Национальной школы горных гидов (среди них и руководители некоторых туров Men's Health Adventure) близки к получению этого почетного звания. После летних курсов в Безенгийском ущелье Кабардино-Балкарии обучение продолжилось в Тирольских Альпах, где прошел второй блок: лавинная подготовка и основы ски-тура. Слушатели учились наблюдать за погодой и качеством снежного покрова, проверять устойчивость снега, прогнозировать риск схождения лавин. Более сложным оказался курс ски-туринга — подъема на лыжах, обо-

рудованных специальным нескользящим покрытием (камусом). В верхней точке камус снимается, и лыжник быстро спускается по склону. Этот спорт в России практически неизвестен, и участникам пришлось потратить много времени на освоение техники. Но, несмотря на физическую сложность работы при подъеме и неблагоприятные метеоусловия, группа и преподаватели остались довольны прохождением курса.

29 АПРЕЛЯ — 5 МАЯ

Сплав на катамаранах по рекам Карелии

Майские праздники в этом году предлагаем отметить в настоящем мужском приключении в Карелии — спуститься на катамаранах по рекам Тохма и Укса. Участникам предстоит пройти несколько порогов 3 и 4 категории сложности, преодолеть старые разрушенные финские плотины, полюбоваться Рускеальскими водопадами, где проходили съемки фильма "А зори здесь тихие". Будет и культурная программа — посещение горного парка "Рускеала": затопленного мраморного карьера и системы штолен и штреков. Баня, разумеется, тоже будет. Подробности и бронирование тура на www.mhadventure.ru

Легкий на подъем!

Электронный путеводитель "Вокруг Света" — самый современный способ путешествовать. Хочешь лучше узнать новую страну? Почувствовать себя своим в чужом городе? Легко! Наглядность, удобная навигация, видео — эти возможности планшета iPad путеводители "Вокруг Света" используют на все сто. Яркие впечатления гарантированы! И никаких трудностей перевода: "Вокруг Света" — единственная серия путеводителей для iPad на русском языке. А если ты хочешь не только видеть, но и слышать — используй GPS-путеводитель "Вокруг Света". Персональный аудиогид в iPhone будет сопровождать тебя в любой поездке. Нужно только выбрать прогулку и надеть наушники: GPS-путеводитель "Вокруг Света" определит твое местоположение, покажет его на интерактивной карте и расскажет об окружающих достопримечательностях, поможет выбрать ближайшие интересные объекты (в путеводителе есть даже 3D-модели архитектурных памятников).

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

13–16 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ MH*

ПРИНИМАЙ МУСКУЛАТУРУ

Вот уже три месяца, как ты давишь на массу. С момента выхода прошлого номера ты вновь потяжелел на 2–3 кг, если последовательно тренировался и кушал от души. Радуйся — после третьего этапа ты станешь еще больше. Он похож на второй, но мы внесли в него изменения, чтобы у тебя еще быстрее росли мышцы и при этом ты не терял уже наработанную силу — при гипертрофийном тренинге бывает и такое.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Принципы тренировки останутся такими же, как и на втором этапе: мы все так же будем стараться нагрузить и пустить в рост максимальное количество мышечных волокон, комбинируя упражнения, жонглируя количеством сетов и повторов. Однако в третьей программе есть и изменения, которые дополнительно подстегнут рост твоей мышечной массы.

ФОТО: DIOMEDIA

*Перед тобой третья часть комплексной годовой программы набора мышечной массы. Первую и вторую части ищи на Mhealth.ru

ИЗМЕНЕНИЯ

Во-первых, стало больше упражнений: в среднем прибавилось по одному на каждую мышечную группу. Сделано это специально для того, чтобы еще более разнообразить векторы "углов атаки" на твои мышцы.

Во-вторых, одно из не самых приятных последствий тренировок, направленных на развитие мышечной гипертрофии, — заметная потеря ранее наработанных силовых показателей. Например, у тебя могут начать снижаться максимальные показатели в жиме лежа или подтягиваниях с отягощениями. Но мы этого не допустим. Чтобы сохранить силу, в "Тренировке 1" и "Тренировке 3" ты сначала будешь выполнять силовое упражнение, и только после этого переходить к чередованию гипертрофийных сетов.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

1. Как и на втором этапе, тренироваться ты будешь 4 раза в неделю. Например, по следующему графику: "Тренировка 1" — понедельник, "Тренировка 2" — вторник, "Тренировка 3" — четверг, "Тренировка 4" — пятница. Упражнения выполняй по указанному в таблице порядку, не изменяя его.

2. Рабочий вес в каждом упражнении подбирается под заданное количество повторов: чем меньше повторов, тем больше вес. Темп выполнения всех упражнений нормальный — 1 сек. на подъем веса, 2-3 — на опускание. Отдых между подходами — до полного восстановления.

3. Упражнения, объединенные в один блок (как 1А и 1В), предполагают чередование подходов: подход упражнения 1А, отдых, подход 1В, отдых, возврат к 1А. По тому же принципу надо поступать, когда в одну группу объединены 3 упражнения (например, 7А, 7В и 7С), просто цикл будет состоять из 3, а не из 2 подходов.

4. Третий этап, как и второй, рассчитан на месяц. Перерыв на отдых между ними не нужен.

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
ТРЕНИРОВКА 1:				
1 Подтягивания обратным хватом	3*4	2*15	3*5	3*8
2а Подтягивания широким хватом	2*8	3*6	2*12	1*макс*
2б Подтягивания узким прямым хватом	2*15	3*6	2*20	1*макс*
3 Жим гантелей сидя	3*4	2*15	3*5	3*8
4а Тяга гантели к подбородку стоя	2*8	3*6	2*15	1*20
4б Отведения с гантелями сидя	2*15	3*6	2*20	1*20
5 Жим гантелей на наклонной скамье	2*8	2*6	2*10	2*8
6 Разводки с гантелями на наклонной скамье	1*15	1*20	1*12	1*20
7 Жим штанги лежа средним хватом	1*15	1*20	1*12	1*20
8а Румынская тяга со штангой	2*8	2*12	2*6	1*20
8б Сгибания голени с гантелью лежа	1*20	2*12	1*20	—
9 Молотки стоя поочередно	1*8	1*6	1*10	1*15
10 Подъем штанги на бицепс широким хватом	1*12	1*10	1*15	1*10
11 Сгибания в наклоне одной рукой	1*20	1*15	1*30	1*15

Примечание: Закончи тренировку одним или двумя упражнениями для кора (например, подъемом ног и скручиваниями). Для каждого из них сделай по 2-3 подхода, по 10-15 повторов в каждом.

ТРЕНИРОВКА 2:				
1 Тяга штанги в наклоне	2*15	3*5	3*8	3*4
2а Тяга гантели с опорой о скамью	3*6	2*12	1*15	1*20
2б Тяга гантелей на наклонной скамье узко	3*6	2*20	1*15	1*20
3а Разводки в наклоне сидя	3*15	2*20	3*10	3*10
3б Подъемы на грудь с гантелями сидя	3*10	2*15	3*6	2*12
4а Приседания с высокой штангой	2*8	2*12	2*6	1*20
4б Приседания Сизифа	1*макс*	2*12	1*20	—
5 Шраги со штангой обратным хватом	1*8	1*6	1*10	1*6
6 Шраги одной рукой с гантелью	1*12	1*10	1*15	1*6
7 Шраги со штангой над головой	1*20	1*15	1*20	1*макс*
8 Жим штанги лежа узким хватом	3*6	2*10	3*5	1*12
9 Французский жим с гантелями сидя	1*20	1*15	1*12	1*20
10 JM-отжимания от лавки	1*макс*	1*макс*	1*макс*	1*макс*

Примечание: Закончи тренировку одним или двумя упражнениями для кора (например, подъемом ног и скручиваниями). Для каждого из них сделай по 1 подходу, 50 повторов.

* — подход выполняется с собственным весом на максимальное количество повторов

ВЕДОМОСТИ

THE WALL STREET JOURNAL | FINANCIAL TIMES

КАПИТАНЫ БИЗНЕСА

II ежегодная ПАРУСНАЯ РЕГАТА НА КУБОК ГАЗЕТЫ «ВЕДОМОСТИ»

Эгейское море
8–14 сентября
2012

Участвуют ведущие российские
и международные компании

Зарегистрируйтесь сегодня
www.vedomosti.ru/feature/regata
www.facebook.com/Vedomosti.Regatta

генеральный партнер

ТРАСТ | Банк

The Moscow Times 20 YEARS

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER · Men's Health · Harvard Business Review · Women's Health · NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

РЕКЛАМА

Мы получили от участников нашей группы в сети "Вконтакте" (vk.com/mens_health_ru) несколько вопросов по первому этапу нашей программы. Ответы на них будут полезны и тем, кто только начинает с нашей помощью набирать мышечную массу, и тем, кто занимается вместе с нами уже третий месяц.

ЭТА ПРОГРАММА РАССЧИТАНА НА НОВИЧКОВ? У МЕНЯ ЕСТЬ НЕБОЛЬШОЙ СТАЖ ЗАНЯТИЙ В ЗАЛЕ + 3 ГОДА ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ. И ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ПО ПЛАНУ ДМИТРИЯ СМИРНОВА Я НЕ ЧУВСТВУЮ УСТАЛОСТИ.

Евгений Митрофанов

Степень утомления не является объективным показателем ни эффективности, ни интенсивности проведенных занятий. Объективный показатель результативности — повышение рабочих весов и увеличение собственного веса. Программа рассчитана точно не на новичков. Новички не в состоянии безопасно выполнять упражнения со штангой в силовом режиме по причине недостаточно развитого уровня координации и слабых мышц кора. Впрочем, ты вроде и не новичок, судя по вопросам.

МНЕ ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА ОПАСНО ДЕЛАТЬ — НЕ ХВАТАЕТ ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ, ЧТО ВМЕСТО НЕГО?

Антон Шишкин

Теоретически заменой жима штанги лежа на горизонтальной скамье в случае недостаточной подвижности рабочих суставов могут послужить: жим штанги на наклонной скамье, жим гантелей на горизонтальной скамье или отжимания на брусьях и от пола с дополнительным отягощением. Но какое именно альтернативное упражнение подойдет тебе — должен решить квалифицированный тренер, имеющий доступ к тебе лично.

ТОЛЬКО НАЧАЛ ЗАНИМАТЬСЯ, ТАК ЧТО ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НИЧЕГО ПИСАТЬ ПОКА НЕ БУДУ, НО ВОТ ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ — ТАК ЭТО УПРАЖНЕНИЙ НА ПРЕСС.

Игорь Чернышов

На самом деле упражнений "на пресс" в программе достаточно — они включены в те самые 1-2 упражнения с собственным весом, которые надо делать в конце каждой тренировки. Если все равно не хватает нагрузки, никто не мешает тебе добавить еще пару упражнений для кора в конце занятия. Программа от этого хуже не станет.

УПРАЖНЕНИЯ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
ТРЕНИРОВКА 3:				
1 Подтягивания узким прямым хватом	3*6	3*12	3*6	1*макс*
2а Подтягивания обратным хватом	2*15	1*20	2*12	1*макс*
2б Подтягивания широким хватом	2*15	1*20	2*12	1*макс*
3 Отведения с гантелями сидя	3*6	2*12	3*6	2*15
4а Тяга гантели к подбородку стоя	2*8	1*10	2*12	1*20
4б Жим гантелей сидя	2*8	1*10	2*12	1*20
5 Жим штанги лежа средним хватом	3*4	3*6	3*7	2*12
6а Жим гантелей на наклонной скамье	2*8	2*10	2*6	1*20
6б Разводки с гантелями на наклонной скамье	2*12	2*15	2*10	1*20
7 Подъемы таза с опорой о фитбол	2*макс*	2*макс*	2*макс*	2*макс*
9 Подъем штанги на бицепс широким хватом	1*6	1*15	1*8	1*20
10 Молотки стоя поочередно	1*8	1*20	1*6	1*20
11 Сгибания в наклоне одной рукой	1*12	1*20	1*12	1*20

Примечание: Закончи тренировку одним или двумя упражнениями для кора (например, подъемом ног и скручиваниями). Для каждого из них сделай по 2-3 подхода, по 10-15 повторов в каждом.

ТРЕНИРОВКА 4:				
1а Тяга гантелей на наклонной скамье узко	2*15	2*10	3*12	1*20
1б Тяга гантели с опорой о скамью	2*12	2*8	3*10	1*20
1в Тяга штанги в наклоне	2*8	2*6	3*12	1*20
2а Разводки в наклоне сидя	3*6	2*12	3*8	2*15
2б Т-разводки на наклонной скамье	1*20	1*15	2*15	1*15
3 Зашагивания на скамью	2*12	2*10	2*12	2*8
4а Шраги одной рукой с гантелью	3*8	3*6	3*10	2*15
4б Шраги со штангой обратным хватом	2*12	1*15	2*8	1*15
4в Шраги со штангой над головой	2*12	1*15	2*8	1*20
5 Французский жим с гантелями сидя	1*12	1*8	1*6	1*20
6 Жим штанги лежа узким хватом	1*8	1*12	1*10	1*20
7 JM-отжимания от лавки	1*макс*	1*макс*	1*макс*	1*макс*

Примечание: Закончи тренировку одним или двумя упражнениями для кора (например, подъемом ног и скручиваниями). Для каждого из них сделай по 1 подходу, 50 повторов.

* — подход выполняется с собственным весом на максимальное количество повторов

ЗАРЯДИ ЭНЕРГИЕЙ
КАЖДЫЙ ШАГ!
С НОВЫМ GEL-EXCEL 33
asics
Адреса магазинов на сайте www.asics.ru
ASICS.RU
ASICS – это аббревиатура фразы "Anima sana in corpore sano" (латынь), что означает "В здоровом теле здоровый дух".
ASICS - японская компания, основана в 1949 году

Приседания с высокой штангой

Мышцы: *квадрицепсы, ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, икры, кор*

Поставь ноги на ширину плеч, чуть развернув мыски наружу. Штангу положи на верх трапеций, сведи лопатки, подай грудь вперед и несколько прогни поясницу **(А)**. Не отрывая пяток от пола и не сгибаясь в пояснице, глубоко присядь **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Тяга гантели к подбородку стоя

Мышцы: *дельтовидные, трапеции, бицепсы, кор*

Поставь ступни на ширину бедер и чуть согни ноги в коленях. Возьми в правую руку гантель и опусти ее перед собой, направив ладонь на себя. Свободную руку поставь на пояс или держись ею за неподвижную опору **(А)**. Не пожимая правым плечом, потяни гантель вверх так, чтобы локоть все время был выше кисти **(Б)**. Выдержи отчетливую паузу, после чего плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни и смени руку.

Разводки в наклоне сидя

Мышцы: *задняя часть дельтовидных, трапеции*

Сядь на край скамьи, поставив ноги вместе. В руки возьми гантели и наклонись вперед, коснувшись бедер низом живота **(А)**. Разведи руки в стороны, сводя в верхней точке лопатки **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Румынская тяга со штангой

Мышцы: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, задняя часть кора, трапеции*

Возьми штангу хватом сверху, расположив кисти чуть шире бедер. Поставив ноги на ширину таза, чуть согни их в коленях. Прогни поясницу **(А)**. Отводя таз назад, но не округляя поясницы, наклонись вниз и опусти гриф штанги до середины голени или еще ниже **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Отведения с гантелями сидя

Мышцы: *дельтовидные, трапеции*

Возьми в руки гантели и сядь на край скамьи, немного расставив ноги, носки прямо. Чуть согни руки в локтях **(А)**. Не пожимая плечами, подними гантели в стороны до уровня плеч или чуть выше **(Б)**. Выдержи секундную паузу и вернись в исходное положение. Повтори предписанное количество раз.

Молотки стоя поочередно

Мышцы: *бицепсы и другие сгибатели предплечья*

Встань прямо, взяв в руки гантели и поставив чуть согнутые в коленях ноги на ширину таза. Не отводя локти от корпуса, согни правую руку в локте и подними гантель к плечу **(А)**. Вернись в исходное положение и повтори с другой руки **(Б)**. Сделай указанное в таблице количество повторов для каждой руки.

Сгибания в наклоне одной рукой

Мышцы: *бицепсы и другие сгибатели предплечья*

Поставь левую ногу вперед и наклонись, оперевшись рукой о ее колено. В правую руку возьми гантель и опусти вниз, развернув кисть ладонью от себя **(А)**. Стараясь не поднимать локоть, подними гантель к плечу, дополнительно напрягая бицепс **(Б)**. Плавно вернись в исходное. Сделал все повторы? Отдохни, сделай такое же число повторов для другой руки — это один подход.

Шраги одной рукой с гантелью

Мышцы: *верх трапеций*

Поставь ноги на ширину плеч, чуть согнув их в коленях. В правую руку возьми гантель, левую поставь на пояс **(А)**. Пожми правым плечом, стараясь максимально приблизить его к уху **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы одной рукой, отдохни и повтори с другой.

Шраги со штангой обратным хватом

Мышцы: *верх трапеций*

Поставь ноги на ширину плеч, чуть согнув их в коленях. Штангу возьми обратным хватом, кисти на ширине плеч или чуть шире. Спину выпрями, живот и ягодицы напряги, плечи опусти вниз **(А)**. Не помогая себе спиной, пожми плечами максимально высоко **(Б)**. Задержись на секунду, вернись в исходное положение и повтори.

Шраги со штангой над головой

Мышцы: *верх трапеций*

Поставь ноги на ширину плеч, чуть согнув их в коленях. Возьми нетяжелую штангу широким, рывковым хватом и подними ее над макушкой на прямых руках **(А)**. Пожми плечами, стараясь максимально приблизить их к ушам **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

реклама

ЛУЧШИЕ БЕГОВЫЕ КРОССОВКИ ГОДА

* По версии журнала "Runner's world" (Мир бегунов), по итогам 2011 года.

ASICS GT-2170

Кроссовки японского бренда ASICS серии GT в очередной раз получили награду «Выбор редакции 2011» самого авторитетного в мире бега журнала "Runner's world" (Мир бегунов), по итогам тестирования в 15 странах мира, в которых издаётся журнал*

*Австралия, Новая Зеландия, Бразилия, Франция, Германия, Италия, Мексика, Нидерланды, Бельгия, Филиппины, Южная Африка, Испания, Швеция, Великобритания и США.

ВЫБОР RUNNER'S World International РЕДАКЦИИ 2011

asics

Я ЖИВУ СПОРТОМ.

ASICS.RU

Подъем штанги на бицепс широким хватом

Мышцы: *бицепсы и другие сгибатели предплечья*

Встань прямо, ноги на ширине плеч, спина прямая, штанга в почти прямых руках, хват максимально широкий, но при этом комфортный для кистей, ладони от себя **(А)**. Не помогая себе спиной, согни руки в локтях и подними штангу к плечам **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Тяга гантели с опорой о скамью

Мышцы: *широчайшие, трапеции, дельтовидные, кор*

Поставь на лавку левое колено и обопрись о нее левой рукой. Правую ногу чуть согни. Гантель возьми в правую руку, опусти вниз, сместив немного вперед **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гантель к поясу **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку.

Жим штанги лежа средним хватом

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на лавку, расставив ноги шире плеч и согнув их в коленях под прямым углом или сильнее. Штангу возьми на прямые руки средним хватом, сведи лопатки и подай грудь вперед **(А)**. Опусти снаряд вниз до четкого касания грифом груди **(Б)**. Мощным движением вытолкни штангу вверх, вернувшись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Тяга штанги в наклоне

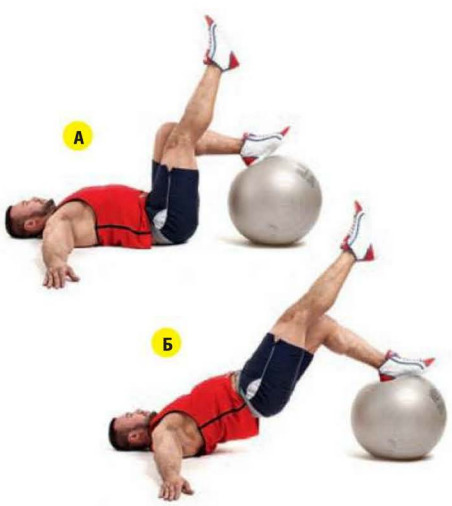
Мышцы: *широчайшие, трапеции, дельтовидные, кор*

Возьми штангу хватом сверху чуть шире плеч. Чуть согни ноги, прогни поясницу и наклонись вперед, опустив гриф ниже колен **(А)**. Сводя лопатки, подтяни штангу к низу живота **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Подъемы таза с опорой о фитбол

Мышцы: *ягодицы, сгибатели голени, кор*

Ляг на пол, раскинув прямые руки в стороны. Правую ногу выпрями и подними над собой, левую согни в колене под прямым углом и поставь пяткой на фитбол **(А)**. Сохраняя равновесие, подними таз как можно выше **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и, легко коснувшись пола поясницей, сразу же повтори. Сделав заданное количество повторов, отдохни и смени ногу.



Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Ляг на лавку, расставив ноги шире плеч и согнув их в коленях под прямым углом или сильнее. Штангу возьми на прямые руки. Ширина хвата между кистями — 2-4 ладони. Сведи лопатки и подай грудь вперед **(А)**. Опусти снаряд вниз до четкого касания грифом груди **(Б)**. Мощным движением вытолкни штангу вверх, вернувшись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Зашагивания на скамью

Мышцы: *ягодицы, мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы, мышцы голени, кор.*

Взяв в руки гантели, встань на расстоянии одного большого шага от лавки. Левую ногу всей стопой поставь на опору. Правую ногу чуть согни в колене **(А)**. За счет усилия левой ноги, то есть практически не помогая себе правой, поднимись на опору, не разгибая полностью рабочей ноги **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни, после чего смени ногу.

JM-отжимания от лавки

Мышцы: *трицепсы, грудные*

Прими упор лежа, поставив руки на лавку на ширину одной ладони **(А)**. Согнув руки, опустись вниз так, чтобы коснуться лбом ладоней **(Б)**. Локти можно разводить в стороны под любым углом. Имей в виду, что это упражнение не односуставное, как французский жим, а двусуставное, как обычные отжимания или жим узким хватом.

Сгибания голени с гантелью лежа

Мышцы: *задней поверхности бедра, икроножные*

Ляг на скамью животом вниз. Зажми ступнями гриф гантели так, чтобы один из дисков оказался над ступнями обеих ног. Согни ноги в коленях и подними в исходное положение **(А)**. Медленно, стараясь не уронить снаряд, выпрями ноги почти до конца **(Б)**, после чего плавно вернись в исходное положение. Сделай нужное количество раз.

Французский жим с гантелями сидя

Мышцы: *трицепсы*

Сядь на край скамьи, поставив ступни на ширину таза. Удерживая спину прямой, подними обе гантели над собой, направив локти вперед **(А)**. Не разводя локтей в стороны, согни руки, хорошо растянув трицепсы **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Подъемы на грудь с гантелями сидя

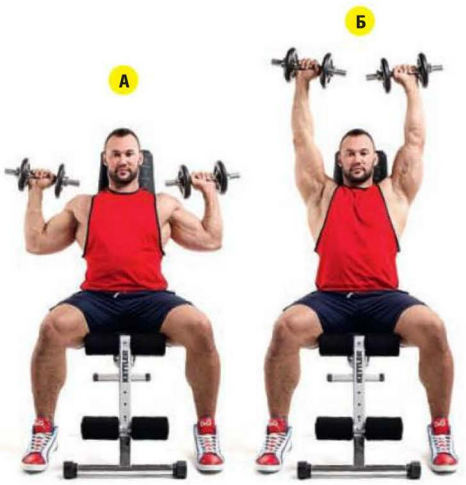
Мышцы: *дельтовидные, трапеции, супинаторы плеча, кор*

Сядь на край скамьи, поставив ноги вместе. В руки возьми гантели, выпрями спину и наклонись вперед **(А)**. Разогнув корпус и мощно пожав плечами, вырви гантели вверх **(Б)**. Подверни локти вперед и поймай гантели на уровне плеч **(В)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Жим гантелей сидя

Мышцы: *дельтовидные, трицепсы, трапеции*

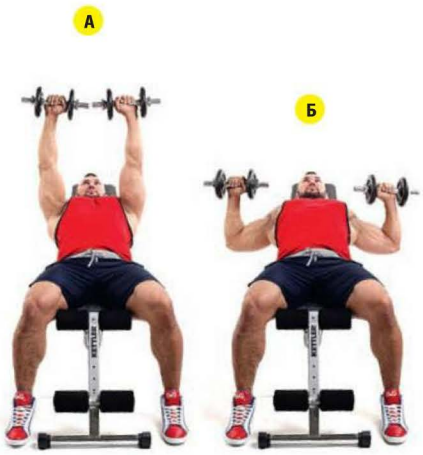
Сядь на наклоненную под углом 70° лавку, прижав к ней спину и расставив ноги шире плеч. Возьми в руки гантели и подними их к плечам, развернув ладони вперед **(А)**. По сходящимся траекториям подними обе гантели вверх, почти полностью выпрямив руки **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Жим гантелей на наклонной скамье

Мышцы: *грудные, дельтовидные, трицепсы*

Установи скамью под углом 30-40° и ложись на нее спиной. Ноги поставь шире плеч, руки с гантелями подними над собой, расположив грифы гантелей в одну линию **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от груди **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение и повтори.



Т-разводки на наклонной скамье

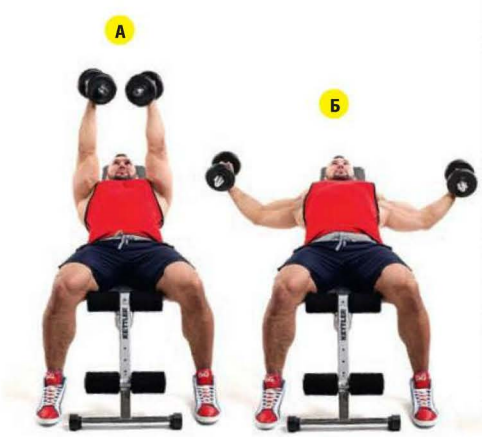
Мышцы: *супинаторы плеча, средняя часть трапеций*

Ляг на наклоненную под углом 30-40° скамью животом. Руки с гантелями свесь вниз, развернув ладони, как на фотографии **(А)**. Не сгибая рук в локтях, подними гантели в стороны, направляя большие пальцы вверх **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Разводки с гантелями на наклонной скамье

Мышцы: *грудные*

Установи скамью под углом 30-40° и ложись на нее спиной. Ноги поставь шире плеч, руки с гантелями подними над собой, как на фотографии **(А)**. Сводя лопатки, подавая грудь вперед и немного сгибая руки в локтях, разведи гантели по широкой дуге в стороны **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Тяга гантелей на наклонной скамье узко

Мышцы: *широчайшие, средняя часть трапеций*

Ляг на наклоненную под углом 30-40° скамью животом. Руки с гантелями свесь вниз, развернув ладони друг на друга **(А)**. Не разводя локтей в стороны, сведи лопатки и подтяни гантели к поясу **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Приседания Сизифа

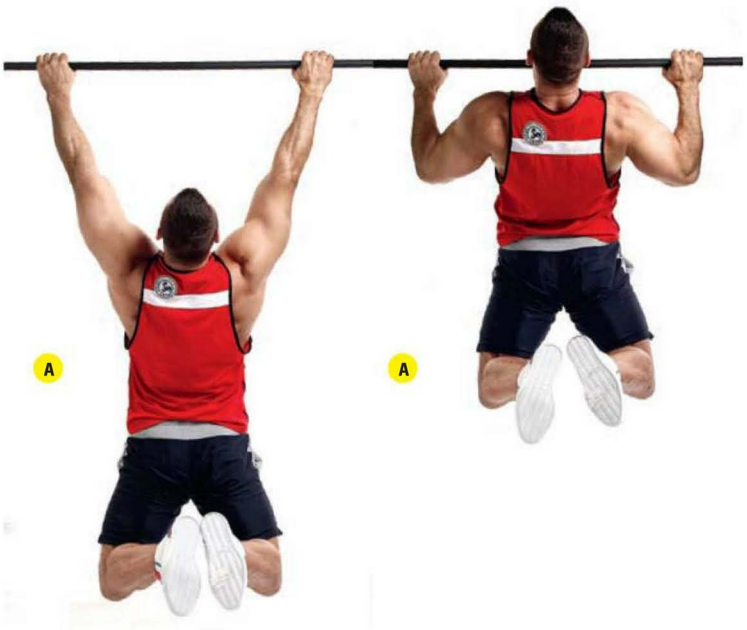
Мышцы: *квадрицепсы*

Встань боком к неподвижной опоре, опершись на нее левой рукой. Ступни поставь на ширину таза или несколько уже **(А)**. Плавно и осторожно выводя колени вперед, поднимись на мыски и откинься назад. Задача — ощутить растяжение квадрицепсов, не теряя напряжения в них **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори. Никогда не используй в этом упражнении дополнительного отягощения — оно и так создает большую нагрузку на коленные суставы.

Подтягивания широким хватом

Мышцы: *широчайшие, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Прогнись вперед в грудном отделе и согни ноги **(А)**. Сводя лопатки, подтянись вверх и постарайся коснуться перекладины верхом груди **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



Подтягивания обратным хватом

Мышцы: *широчайшие, бицепсы*

Повисни на перекладине, вцепившись в нее обратным хватом на ширине плеч или несколько шире. Прогнись вперед в грудном отделе и согни ноги **(А)**. Сводя лопатки и сгибая руки, постарайся коснуться перекладины верхом груди **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Подтягивания узким прямым хватом

Мышцы: *широчайшие, бицепсы*

Повисни на перекладине, взявшись за нее узким хватом сверху. Прогнись вперед в грудном отделе и согни ноги **(А)**. Сгибая руки, поднимись вверх, стараясь приблизить верх груди максимально близко к перекладине **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

ИМПАЗА®

ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ В КОРНЕ

Лекарственный препарат «Импаза» создан специально для лечения нарушения потенции. Регулярный прием помогает мужчинам восстановить сексуальные возможности и вернуть уверенность в своей силе!

ИМПАЗА

Узнайте больше по телефонам горячей линии:
+7 (495) 681-09-30, 681-93-00
или на сайте www.impaza.ru

materia medica
Новый путь к здоровью!

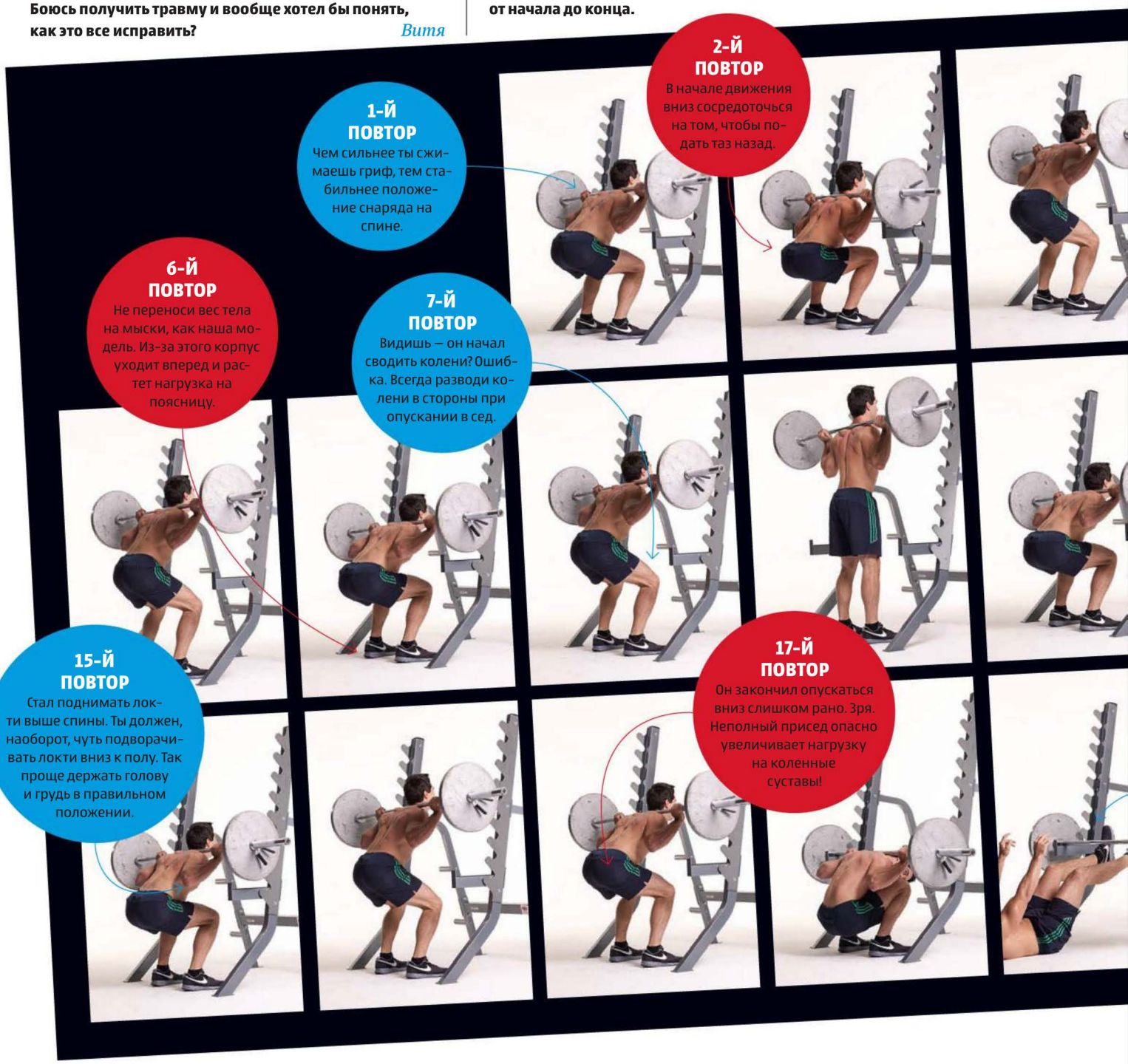
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

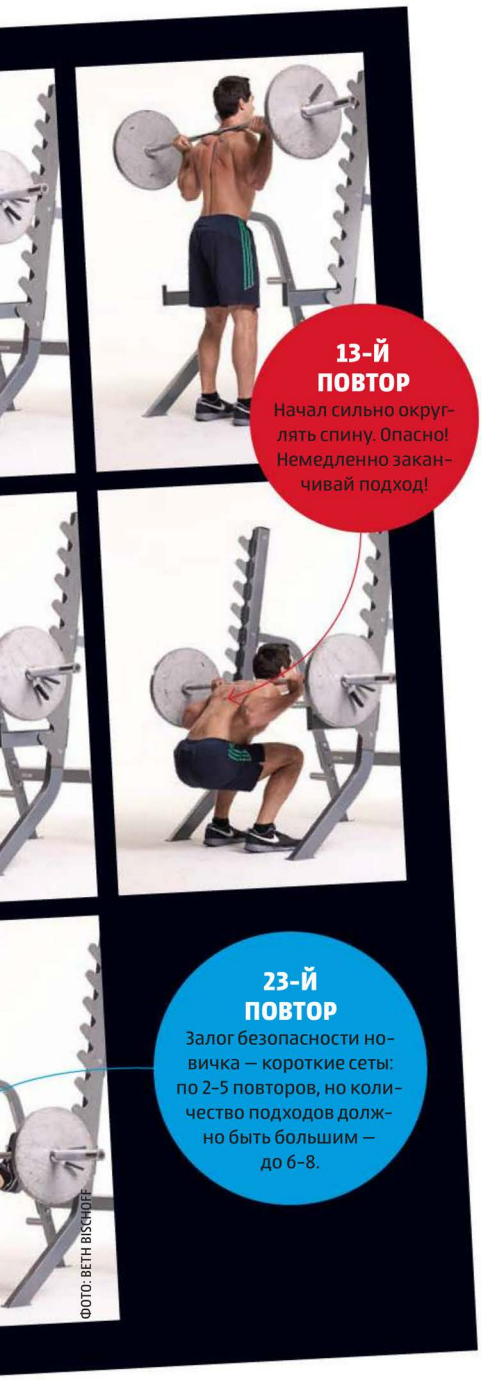
Рег. уд. № 00374/01 Реклама

РЕМОНТ ТЕХНИКИ

ВОПРОС **Почему у меня во время приседаний со штангой не получается все делать технически стабильно? Чуть ли не каждый повтор то штанга со спины начнет сползать, то равновесие потеряю, то вперед завалюсь, то еще чего похлеще... Боюсь получить травму и вообще хотел бы понять, как это все исправить?** *Витя*

ОТВЕТ **Нам известны две возможные причины ошибок в технике выполнения силовых упражнений: невнимательность или усталость. Мы попросили нашу модель поприседать со штангой до полнейшего отказа, чтобы понаблюдать за тем, как он ошибается, и дать тебе советы, которые помогут выполнять это упражнение технически правильно от начала до конца.**


1-Й ПОВТОР
Чем сильнее ты сжимаешь гриф, тем стабильнее положение снаряда на спине.
2-Й ПОВТОР
В начале движения вниз сосредоточься на том, чтобы подать таз назад.
6-Й ПОВТОР
Не переноси вес тела на мыски, как наша модель. Из-за этого корпус уходит вперед и растет нагрузка на поясницу.
7-Й ПОВТОР
Видишь — он начал сводить колени? Ошибка. Всегда разводи колени в стороны при опускании в сед.
15-Й ПОВТОР
Стал поднимать локти выше спины. Ты должен, наоборот, чуть подворачивать локти вниз к полу. Так проще держать голову и грудь в правильном положении.
17-Й ПОВТОР
Он закончил опускаться вниз слишком рано. Зря. Неполный присед опасно увеличивает нагрузку на коленные суставы!


13-Й ПОВТОР
Начал сильно округлять спину. Опасно! Немедленно заканчивай подход!
23-Й ПОВТОР
Залог безопасности новичка — короткие сеты: по 2-5 повторов, но количество подходов должно быть большим — до 6-8.
ФОТО: BETH BISCHOFF

ЗАНИМАЮСЬ ПОЛТОРА ГОДА В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ. РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ ИДЕТ НЕПЛОХО, НО РУКИ ОТСТАЮТ, ХОТЯ ИМ ПОСВЯЩЕН ОТДЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ. А С НЕДАВНИХ ПОР (2 МЕСЯЦА) ОДИН ДЕНЬ ПОСВЯЩАЮ БИЦЕПСУ, ДРУГОЙ — ТРИЦЕПСУ. ПИТАНИЕ ХОРОШЕЕ, СБАЛАНСИРОВАННОЕ. ВСЕ РАВНО НЕ РАСТУТ. ЧТО НЕ ТАК?

Иван Маковский

Знаешь, что всегда не так в подобных вопросах? Нет ни одного упоминания о том, насколько увеличилась твоя сила за все время тренировок! А знаешь, почему вопросов вроде: “Занимаюсь полтора года, жим лежа вырос с 50 до 150 кг на 10 раз, а руки так до сих пор и не выросли, помогите!” — я никогда не получаю? Потому что такая ситуация практически невозможна. Поменяй свои приоритеты в тренажерном зале: прежде всего старайся стать как можно сильнее. Физически сильный человек легче решает любые задачи — от “накачки” рук до похудения. Ведь одно дело — выполнять подъем на бицепс или метаболические выпады со штангой весом 25 кг, и совсем другое — со штангой 60-80 кг.

Можно ли совмещать в один день кардиотренировки и тренировки с тяжестями? Если совмещать можно, то что сначала — кардио или зал?

Сергей Антонов

Сергей, тренировка различных физических качеств (в данном случае выносливости и силы) становится оптимальной, когда ты разделяешь тренировку одного и второго как минимум 6 часами отдыха. Смешивая все в одно занятие, ты рискуешь получить смазанный результат. Если же иного выхода, кроме как все-таки совместить, у тебя нет (например, жесткий рабочий график), то занятие должно строиться по принципу постепенного снижения интенсивности нагрузки. То есть вначале, пока ты свеж и полон сил, делаешь то, что требует максимума усилий и внимания, а потом проделываешь менее интенсивную, простенькую работу. В твоем случае — сначала силовые упражнения, а в конце кардио.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

При выполнении планок быстрее устают дельты, чем кор, что можете посоветовать?

Илья

Попробуй перед выполнением планки сделать пару сетов более простых упражнений для мышц живота. Например, обычные скручивания, лежа спиной на фитболе. Одного-трех сетов по 20-30 повторов в каждом будет более чем достаточно, чтобы предварительно утомить мышцы живота, которые стабилизируют положение твоего корпуса при выполнении планок. В результате шансы на то, что уже изрядно потрудившийся кор устанет раньше, чем мышцы плечевого пояса, заметно возрастут.

Дмитрий, а как вам отжимания на кулаках с точки зрения укрепления запястий? Сработает?

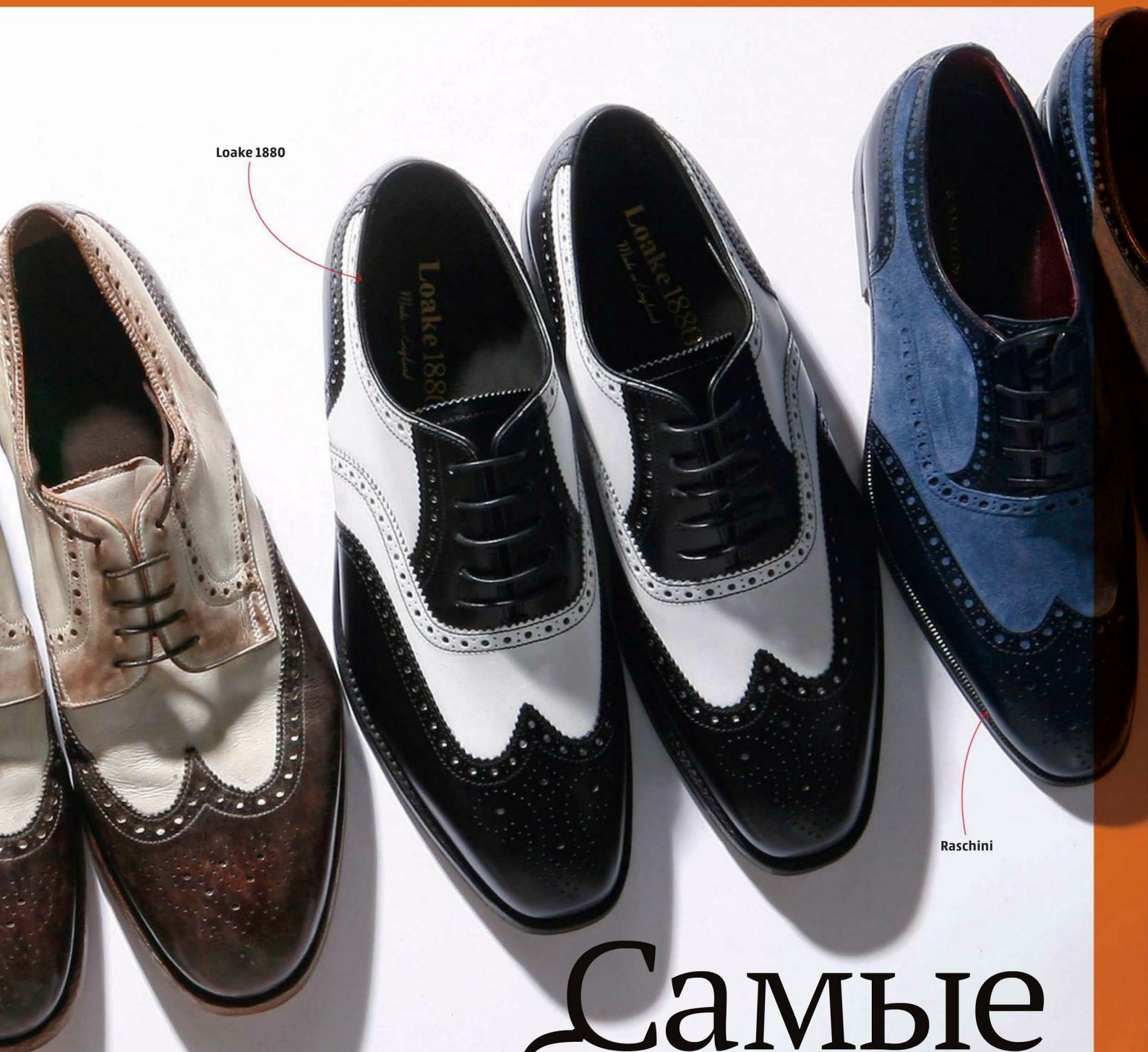
Юрец

Отжимания на кулаках — неплохой способ укрепления мышц предплечий, так как в этом упражнении для того, чтобы просто удержать исходное положение, необходимо сильно напрягать разгибатели и сгибатели кисти. Делай его так часто, как хочется. Но старайся не отжиматься на жесткой поверхности вроде деревянного пола, поскольку это может привести к воспалению надкостницы пястных костей. Делай его лучше на гимнастическом коврике.

05.2012

Guide to Style

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ



Самые пробивные

Броги — классическая обувь из кино про гангстеров — снова в деле. По легенде, они были придуманы ирландскими пастухами, которые пробивали дырки в башмаках, чтобы выливать из них болотную жижу. Со временем эти ботинки выбились из грязи в князи и стали одним из главных символов гардеробной респектабельности. Но нам до этого дела нету, нам важно, что броги — удобная обувь, способная перенести любые причуды погоды: от дождя до пыльной бури.

Trussardi Jeans

Wrangler

Le Coq Sportif

Diesel

Nike

American Eagle

Главное — крылья

Мы бы могли напеть, что чем больше пернатых украсят твои шмотки, тем больше юных пташек захотят радостным щебетом раскрасить твои дни, но ты ж не идиот, в самом деле. Так что просто имей в виду — весь этот птичник сейчас очень в тренде.

Colin`s

Clepto

Levi`s

HIP-HOP MUSIC
A ONE
CHANNEL
ВКЛЮЧИ
СМОТРИ
И СЛУШАЙ
ВСЕ БУДЕТ
ХИП-ХОП!
a1tv.ru
реклама
Спрашивайте о подключении своих кабельных операторов.
Список операторов и порядок настройки
для абонентов НТВ-ПЛЮС и Триколор ТВ на сайте

Ветровка **Reebok**
Джемпер **Giovane Gentile**
Джинсы **Gant**
Кеды **Santoni**

Ветровка **BOSS Green**
Футболка **Uniqlo**
Джинсы **Colin`s**
Кеды **Carnaby**
Очки **Dirk Bikkembergs**

Витаминное поле

Все стало вокруг совершенно зеленым: трава, деревья и измученные авитаминозом физиономии сограждан. Чтобы выгодно отличаться от окружающей действительности, активнее занимайся спортом на свежем воздухе для хорошего цвета лица и носи яркие ветровки для пущего оптимизма.

Ветровка **Timberland**
Футболка **Levi`s**
Брюки **Gant**
Ремень **Lacoste**
Мокасины **H.E. by Mango**
Очки **Dirk Bikkembergs**
Рюкзак **Nike Sportswear**

Ветровка **Nike Sportswear**
Футболка **Benetton**
Джинсы **Philipp Plein**
Ремень **Strellson Premium**
Кеды **Tod`s**
Очки **Zerorh+**

Ветровка, джемпер **DKNY**
Футболка **Wrangler**
Джинсы **HUGO**
Очки **John Richmond**

Ветровка **Energie**
Футболка **TBOE**
Джинсы **Benetton**
Кроссовки **Nike Air**

Ветровка **New Balance**
Рубашка **Timberland**
Джинсы **Uniqlo**
Кроссовки **Nike Sportswear**
Очки **Byblos**

Ветровка **Gant**
Джемпер **Benetton**
Футболка **Timberland**
Брюки **Energie**

Фотограф **Борис Бендиков**
Ассистент фотографа
Владимир Поляков
Визажист **Ольга Попова**
Стиль **Лариса Лазарева,**
Юлия Трушля
Модель **Андрей Коротков**
(агентство Modus Vivendis)

Салаты для съемки
предоставлены компанией
“Белая дача”

Мыльная опера

У мыла есть два неисправимо старомодных недостатка: оно сделано из судей и за ним приходится нагибаться. А теперь серьезно рассмотрим за и против мыла и гелей для душа. Три пенальти. Выигрывает тот, кому забили меньше.

ГЕЛЬ	VS	МЫЛО
0	Мыло дает неприятную стянутость кожи лица и тела, которая наступает через полчаса после душа, когда вода окончательно испарится. Причина в том, что мыло смывает не только лишний жир, но и вообще весь жир, который есть у тебя на коже, а гели созданы на водной основе, поэтому очищают кожу, не нарушая ее естественный кислотно-щелочной баланс.	1
0	Эффект от полезных свойств трав, входящих в состав и повышающих тонус, в мыле минимален. Щелочь в мыле убивает экстракты трав, а в геле они сохраняют полезные свойства.	1
1	Мыло быстрее смывается. Гель на 40% состоит из воды, а мыло — всего на 5%.	0
1	ФИНАЛЬНЫЙ СЧЕТ	2

Davidoff Champion Energy
Marc Jacobs Bang Bang
Biotherm
Payot Homme Opimale
Guerlain Homme

Yves Rocher
Givenchy Pour Homme
KenzoPower
Clarins
Fan di Fendi
Acqua di Parma Colonia Intenza

Paul Mitchell Lemon Sage
Potion For man
NGT by Nougat for men
Pure Custo Barcelona
Molton Brown

Palmolive “Спорт”
Klapp men
Playboy Spicy Miami
Elemis Spahome
Nivea Pure Impact
ST. Barth Homme

Переход на летнее время

Мы не ошиблись, речь действительно о летнем времени. И хотя теперь мы лишены шанса в одно из воскресений спать на час дольше, перестраиваться под весеннее настроение нужно. А без часовой стрелки делать это сложнее, и нужно ярче, выразительнее об этом заявить. Наш вариант — бодрящие цитрусовые ароматы.

Chanel Allure Home Sport Eau Extreme — мята, кипарис, мандарин, шалфей, перец, мускус, бобы тонка, кедр, сандал

Maison Martin Margiela Untitled L`eau — гальбанум, мандарин, лимон, мята, бучу, ладан

Dior Eau Sauvage Parfum — бергамот, ветивер и мирра

Biotherm Homme Force — грейпфрут, мандарин, лимон, кардамон, пачули, ветивер

Tom Ford Lavender Palm — лаванда, бергамот, шалфей, лимон, олеандр

Yves Saint Laurent Jazz — артемизия, герань, сандал

Hermes Terre D`Hermes — апельсин, грейпфрут, перец, роза, герань, пачули, ветивер, кедр

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Harley-Davidson Sportster Seventy-Two

В этом году исполняется 55 лет самому маленькому из “харлеев”. На день рождения Sportster мы пришли с поздравлением и подарками — вариантами кастомайзинга этой модели (см. на следующих страницах).

ТЕХНИКА МОЛОДЕЖИ

Длина — 2275 мм
Высота сиденья — 710 мм
Двигатель — V-Twin Evolution
Объем — 1200 см^3
Охлаждение — воздушное
Крутящий момент — 96 Нм при 3500 об./мин.
Колеса — переднее 21”, заднее 16”
Бензобак — 7,9 л
Вес — 247 кг
Цена в России — €14 тыс.

55 ЛЕТ НАЗАД

Полтора десятилетия после Второй мировой — золотой век "харлеев". Вернувшиеся с войны солдаты хотели свободы, и байки были готовы дать ее. Плюс у Harley-Davidson вообще не было конкурентов. Главный из них (Indian) обанкротился как раз к 50-летию H-D в 1953 году, а производства в Европе и Японии были раздолбаны войной. Фильмы "Дикарь" (1953 год) и "Беспечный ездок" (1963) окончательно возвели марку H-D в разряд культовых. Тем более жестоким было постпраздничное похмелье, когда в 60-е на рынок США хлынул поток более легкой и быстрой импортной техники. Вскоре вчерашний монополист удерживал лишь 10% рынка — да и то с большой помощью как раз модели Sportster, которая была представлена в 1957 году в качестве ответа на угрозу из-за океана.

НОВЫЙ ГОД

Революционные перемены — не то, чего ждут от "харлеев". Сила этой марки не в инновациях, а в традициях, и за более чем полвека Sportster стал полноправной частью легенды. Перед тобой модель 2012 года, но, по большому счету, кроме стилистических отличий изменений в ней мало. В этот раз вдохновение для оформления мотоцикла черпали в 70-х: высокий руль, много хрома, краска с блестками, шины с белыми боковинами.

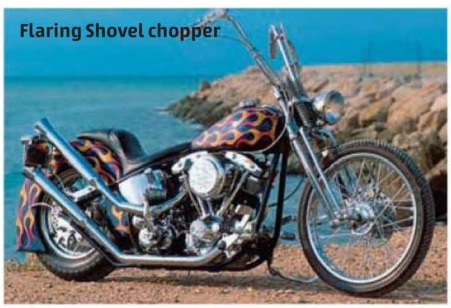
НОМЕР 72

Seventy-Two или 72 в названии модели — не отсыл к 70-м годам, а номер трассы, которая проходит через Лос-Анджелес и носит в городе имя бульвара Уиттьер. Это место, где зарождалась культура кастомайзинга (в теплой Калифорнии всегда было больше всего мотоциклистов), и Sportster — отличный объект для такого рода доработки. Он универсален: из этого байка можно сделать хоть чоппер, хоть спортивный мотоцикл.

ПОПАЛ В ПЕРЕДЕЛКУ

“Сам по себе Sportster — очень хороший городской мотоцикл, компактный, оборотистый, а его бензобак вообще считается эталоном мотодизайна, — говорит владелец компании Fine Custom Mechanics Сергей Мальцев. — Но “харлеи” в стоке (в том виде, в каком они продаются. — МН) идут с убогими подножками, фарами, поворотниками, ручками. Что ж, в этом и есть потенциал для модернизации, тем более что только фирменных деталей для кастомайзинга у H-D — 6 толстенных каталогов. И это не считая продукции сторонних фирм. Поэтому, как правило, владелец мотоцикл переделывает. Для Sportster я бы предложил 3 варианта тюнинга: чоппер, драг-рейсер и кафе-рейсер”.

Кастом-байк Faux Patina от Shaw Speed & Custom



Flaring Shovel chopper

1. Chopper

Стиль “отверженных” мотоциклистов — байкеров вне закона, не входящих в официальную Мотоциклетную ассоциацию Америки (AMA). Он диктовался простыми правилами — облегчить мотоцикл, выкинув все лишнее, поднять мощность движка, но при этом формально соблюсти требования закона. Признаки “чоппера”: загнутые вверх выхлопные трубы (мешают полиции проверить, есть ли в них глушитель), высокий руль (“эйпхэнгер”) и тонкое переднее колесо. Может также присутствовать “сиси-бар” — спинка позади крошечного сиденья пассажирки.

“Это самый простой и бюджетный вариант кастомайзинга Sportster, но он подойдет не всем. Так как это мотоцикл небольшой, гармонично на нем смотрится только человек невысокого роста — максимум 175 см. Самой работы немного: просто снять одно и поставить другое (можно за неделю все закончить), но подбирать это “другое” можно и месяц, а потом еще от 2 недель до 2 месяцев ждать детали. Цены примерно такие: комплект колес — $3500-7000, вилки — $2000-7000, подножки, ручки, машинки — где-то около $2500-4000 за комплект, руль — $200-500, выхлопная система — $1000-1800, сиденье — от $500”.

2. DragRacer

“Это вариант для более активной езды — не спорт в чистом виде, а хулиганский мотоцикл для городских гонок. Тут уже нет такого строгого ограничения по росту седока, зато работы по кастомайзингу больше — мы не просто меняем детали, а некоторые из них делаем сами, например, укорачиваем заднее крыло, перешиваем сиденье в “соло”. Конечно, надо заменить руль на так называемую “палку”, сделать спортивный выхлоп. Драг-рейсер подразумевает активную езду: желательно установить 2 тормозных диска на переднее колесо, можно поднять мощность мотора — для этого есть специальные кит-комплекты”.

3. CafeRacer

“Стиль, сложившийся в 60-е. Его породила игра: в музыкальном автомате кафе ставили песню, и, пока она звучала, нужно было успеть доехать до следующего кафе и обратно. Чтобы пройти дистанцию быстрее других, мотоциклы делали похожими на спортивные модели тех лет — ставили низкий руль, чтобы обеспечить лежачую посадку, ради лучшей аэродинамики вместо пассажирского сиденья сооружали характерный “горб”.

Это будет самый дорогой, самый долгий, но и самый модный на сегодня вариант кастомайзинга. Многое придется делать самим с нуля. Кроме руля и переделки задней части мотоцикла, лучше заменить и вилку на стилизацию под машины того времени”■

Sportster, переделанный в CafeRacer компанией Perfomance Machine

ХАРЛИК

Перед тобой отчет об уникальной операции по пересадке Константина Воронцова с японского мотоцикла на американский Harley-Davidson Sportster Seventy-Two.

То, что “младший” Harley-Davidson — достойный член этой славной семьи, становится ясно, когда он только подает голос. Этот байк звучит фантастически: клацает цилиндрами на холостых и рокочет, как бомбардировщик. Недаром фанаты даже с завязанными глазами легко определяют, какой мотоцикл проехал мимо — “харлей” или нет.

Подъехав на “Seventy-Two” к кафе, я даже не сразу пошел внутрь, а постоял рядом и послушал, как он потрескивает, остывая, тем более что этот “саундтрек” сопровождал достойный визуальный ряд.

Конфетно-красная краска с щедро всыпанными металлическими блестками играет на солнце в любое время дня: утром ярко поблескивает, вечером будто мерцает. В 70-е, в память о которых сделан этот Sportster, так красили все подряд — мебель, полы, технику, гитары модных тогда глэм-рокеров. Сегодня же она смотрится необычно, что только сильнее выделяет мотоцикл на общем фоне.

Рокот мотора владелец этого Sportster Seventy-Two чувствует не только ушами, но и пятой точкой — мотоцикл под тобой постоянно вибрирует. С таким, а также с непривычно тугим сцеплением я еще не сталкивался. С остальным мучиться не пришлось, байк не требователен в обращении и не напугает даже новичка. Только его соседей, когда новичок будет ночью с рокотом возвращаться домой.

БЕНЗИН ЗАКОНЧИТСЯ КАК РАЗ ТОГДА, КОГДА ЗАДНИЦА ВЗМОЛИТСЯ О ПЕРЕРЫВЕ НА ЧАШКУ КОФЕ НА БЛИЖАЙШЕЙ ЗАПРАВКЕ

Вообще, ночной город — идеальная площадка для Sportster. Он как раз для таких вылазок, но не для долгих поездок. Мне, привычному к спортивной посадке (в жизни у меня — Suzuki GSX 650FA), мешал буквально сдувающий с сиденья ветер и то, что при таком расположении на мотоцикле весь вес принимает на себя пятая точка.

Маленький бак (7,9 л) вкупе с довольно упругой (по крайней мере, в сравнении со старшими братьями по модельному ряду) подвеской в этом смысле выглядит очень продуманным решением: бензин закончится как раз тогда, когда задница взмолится о перерыве на чашку кофе на ближайшей заправке.

Кстати, из-за частоты этих перерывов не советовал бы ехать на Sportster в пробег в компании других мотоциклистов — заправки тебе понадобятся чаще, чем остальным, и ты все время будешь выбиваться из общего ритма. Короче, он не для шоссе.

А вот на городских улицах 72-й — самое оно. Прост, понятен, предсказуем. Широко и высоко поставленные ручки оказываются не только данью индивидуальности: с их помощью очень легко вписывать узкий и относительно легкий мотоцикл в любые переулочки и “окна” в потоке. Тяговитому мотору совершенно все равно, на какой передаче ты едешь, а низкий центр тяжести вместе с относительно высокими (для Harley) подножками помогают в поворотах. Недаром не только в американских городах, но и в Европе “Спортстеров” очень много. У нас же он — редкость, но зато и выделиться с таким байком в России проще, чем с очередным “японцем”.■

ИСТОРИЯ С КОЛЕСАМИ

Если просто мотоцикла тебе мало, а нужен байк с историей, Harley-Davidson — не единственный производитель, у которого такие есть. Вот еще несколько легенд двухколесного мира, которые до сих пор в производстве, а значит, могут оказаться и в твоем гараже.

КУВАЛДОМЕТР

Первое поколение Yamaha V-Max было запущено в производство в 1985 году и продержалось на конвейере четверть века. За эти годы вокруг байка вырос культ — клубы фанатов, специализированные журналы etc. Свое прозвище "летающая кувалда" V-Max получил за исполинские размеры и чудовищную мощь. Все это в полной мере унаследовало и приумножило второе поколение байка, дебютировавшее в 2008 году. Как тебе мотоцикл весом 310 кг с мотором V4, объемом 1,7 л и мощностью 200 л. с.? Даже если на светофоре ты окажешься между Ferrari и Lamborghini, все равно выиграешь разгон — V-Max доезжает до 100 км/ч за 2,5 секунды.

Сапсан

Именно так переводится с японского загадочное и немного неприличное на русский слух слово Hayabusa. Эта модель Suzuki, впервые представленная в 1999 году, попала в Книгу рекордов Гиннесса — до 2001 года это был единственный в мире серийный мотоцикл, способный разогнаться до 312 км/ч. В новом тысячелетии производители решили остановить бессмысленную и беспощадную гонку за скоростью и ограничили максималку на отметке 300 км/ч. Но, как говорил кузнец из "Формулы любви": "Ежели один человек построил, другой завсегда разобрать может", вот и ограничитель этот снять несложно. При желании второе поколение Hayabusa (в продаже с 2008 года) тоже можно прямо с места в дыму от покрышек отправить в ад скорости выше трех сотен километров в час.

Птица тройка

Да, это “Урал”, и пока ты скептически ухмыляешься, давай вкратце расскажем тебе, почему мы включили его в этот материал. Именно в нынешнем году исполнятся 70 лет самой известной модели этой фирмы — “М-72”, которая с пулеметом Дегтярева на коляске дошла до Берлина. Известная ирония этого похода состоит в том, что конструкция “Урала” была скопирована (читай — украдена) как раз с немецкого BMW R71. Сегодняшняя юбилейная версия (М70) — наследница того байка, который сняли с производства еще 50 лет назад. Она сохранила фирменные черты — оппозитный мотор и коляску классической формы, какие сейчас почти никто уже не делает.

М70 — честное ретро с настоящим деревом и металлом и из-за этого неплохо продается за границей (в одной Америке в прошлом году было продано около 500 штук). Среди покупателей — Брэд Питт и Юэн Макгрегор, который купил себе 2 таких байка.

Конечно, сегодняшний “Урал” — это уже не полностью “наш” мотоцикл, он обзавелся огромным количеством иностранных деталей: тормоза Brembo, амортизаторы Sachs и так далее, но зато и поломок стало меньше. Если поспешишь купить юбилейную версию — получишь агрегат с саперной лопатой, креплением для пулемета и эмблемой из середины прошлого века.

МОНСТР

Ducati Monster — это шедевр стиля naked. Его рама “птичья клетка” притягивает взгляды прохожих и деньги любителей двухколесной техники с 1993 года. Легкий (чуть более 160 кг) и несложный в управлении байк позволит даже начинающему мотоциклисту почувствовать себя спортсменом и остаться в живых. На выбор три модели (Monster 696, Monster 796, Monster 1100 EVO) мощностью от 80 до 100 л. с. Кстати, Ducati Monster тоже есть в гаражах многих звезд, у того же Брэда Питта, например. Правда, так как актер глубоко и многодетно женат, ездит он чаще на “Урале” с коляской.

ГОЛДА

С 1975 года Honda Gold Wing остается любимцем мотоциклетных дальнобойщиков — мало какой другой мотоцикл позволит с таким комфортом путешествовать через всю страну. Конечно, чаще всего под “страной” подразумевается США. На их бесконечно прямых дорогах (в Америке даже резина на байках изнашивается иначе: у нас — по бокам, у них ровно по центру) мотоцикл с круиз-контролем, CD-чейнджером и прочими радостями жизни оказывается очень кстати. В России же байк-туризм развит не так, а в пробках огромный Gold Wing лавировать не позволяет. Так что для наших реалий — не самый удобный мотоцикл.

Байк из склепа

Ни один из ныне здравствующих мотоциклов ни производится так долго. С 1948 года Royal Enfield собирают сначала в Англии, потом в Англии и Индии и наконец сегодня — только в Индии. Это живая классика с одноцилиндровым двигателем British Single конструкции 1932 года (ему 80 лет в этом году!). Конечно, за эти годы не обошлось без небольших изменений, так, в 2009-м для соблюдения экологических норм карбюратор был заменен на инжектор. Но в остальном это все тот же послевоенный байк, который в конце 40-х в Великобритании выиграл довольно много соревнований, а потом в 50-х встал на службу в индийской армии. Его технические характеристики не впечатляют (мощность — 27,2 л. с., крутящий момент — 41,3 Нм), но ты только посмотри на то, как он выглядит! Впрочем, если ты хочешь классическую внешность с более современными технологиями внутри, присмотрись к продукции других производителей — Triumph Bonneville или Norton Commando 961. ■

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Sony PlayStation Vita

Медленно, но верно наступает пора отпусков, и вот эту штуку мы бы советовали брать с собой на пляж вместо телефона. На ней удобнее смотреть фильмы (5-дюймовый экран 16:9 с разрешением 960 x 544), лазить в интернет (есть Wi-Fi и 3G), сидеть в социальных сетях и, конечно, играть (чтобы все игры и файлы поместились, есть слот для карт памяти на 4, 8 или 16 Гб). Но главное при всем этом разнообразии развлечений — на этот девайс тебе точно не позвонит начальник. Короче, идеальный спутник на отдыхе. От 11 999 руб.

● *ru.playstation.com*

PRADA 3.0

Не уверены, что его носит дьявол, но, возможно, захочешь носить его ты. Это уже третий опыт сотрудничества двух компаний, когда внешность, разработанная Prada, хранит внутри начинку от LG. Начинка — это двухъядерный процессор с частотой 1,0 Ггц, 8 Гб встроенной памяти, 4,3-дюймовый яркий дисплей WVGA (800 x 480) и две камеры (спереди — 1,3 Мп, сзади — 8 Мп). Специально для этого аппарата нарисовали стилизованный под его внешность черно-белый интерфейс Android 2.3. Толщина телефона — 8,5 мм. 29 990 руб.

● *lg.ru*

Ariston Velis plus infox

Один из самых элегантных способов исправить все несовершенство нашего водоснабжения с неизбежным летним расставанием с горячей водой. Этот водонагреватель выглядит так, что можно не стыдиться пригласить к себе в душ симпатичную девушку. При этом независимо от объема бака (30, 50, 80 или 100 л) глубина устройства будет всего 27 см. Еще из приятного — функция Fast, которая быстро нагреет воду (например, для утреннего душа). Радует и то, что Velis plus infox чистит воду от бактерий. От 9430 руб.

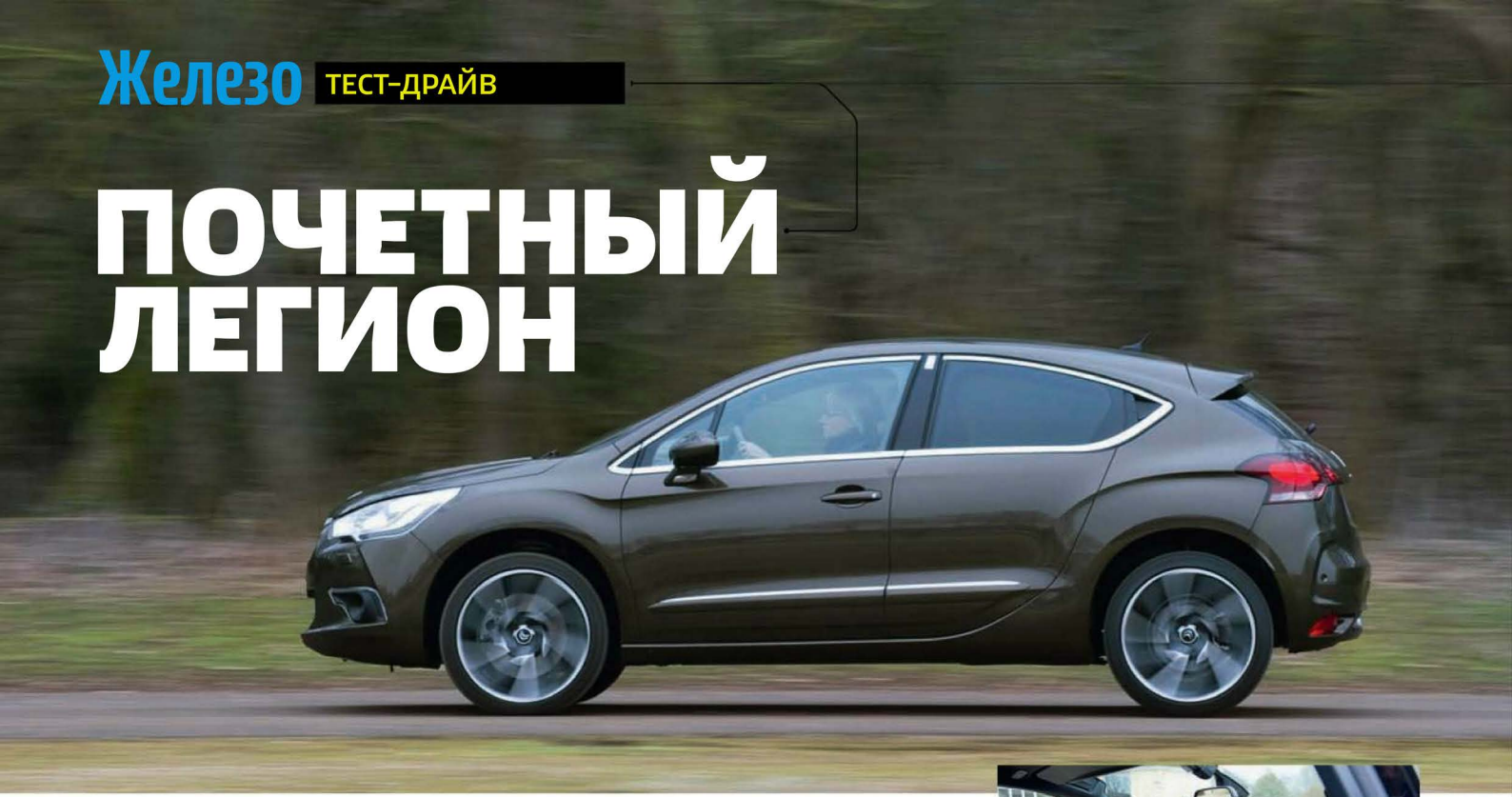
● *ariston.ru*

Braun Multiquick J500

Настоятельно рекомендуем забыть про магазинные пакеты с надписью “Мультифрут” — лучше пей то, что может дать тебе этот “Мультиквик”. А дать он может натуральный сок почти из чего угодно — мощный мотор и острые лезвия справляются даже с ананасами в кожуре, а широкая горловина легко проглатывает целиковые яблоки. 15 сек. — и сок готов, причем прятать соковыжималку в шкаф, когда ей не пользуешься, не стоит — за дизайн ей присудили награду iF product design award, так что практически шедевр. 6490 руб.

● *braun.ru*

ПОЧЕТНЫЙ ЛЕГИОН



Нравится тебе это или нет, но когда даже деньги у разных стран одинаковые, не стоит удивляться, что и машины из разных частей света становятся на одно лицо. Антон Иванов отправился на родину Citroen с целью узнать, насколько новый DS4 — француз.

Для Citroen быть отличным от других всегда оставалось главным. И это приводило компанию как к громким победам, так и к не менее громким кризисам.

В 90-е казалось, что свое право на риск Citroen исчерпал — серые и скучные автомобили были жалкой тенью предков. Но следующее тысячелетие заставило говорить о ренессансе французов — их серийные машины снова стали выглядеть смелее, чем у иных марок концепты, а вскоре появилась и линейка DS, своего рода "Best of Citroen". И вот я сижу за рулем одного из представителей этого "Почетного легиона" — DS4.

Лучшее. Для каждой фирмы оно разное, и можно быстро потерять лицо, пытаясь выдать за свои сильные стороны козыри конкурентов. Ты, например, слышал о немецких духах или немецкой моде? Нет, в Германии все крутится вокруг механизмов, во Франции же главное — стиль и умение получать удовольствие от жизни. Очень правильно, что на это и делает упор Citroen в своих DS.

В салоне все дорого: если ты видишь деталь, которая выглядит как металл, — это металл и есть, а если уж приборная панель обшита кожей, то швы аккуратные, а сам материал высшего качества. Кстати, кожа тут использована от баварских коров — французы решили принести в жертву своим машинам животных из самого сердца немецкого автомобилестроения.

Выделяться DS4, по замыслу создателей, должен и концепцией: смесью кроссовера и купе. От первого тут неожиданно высокая посадка за рулем. От второго — то, что при взгляде сбоку заднюю дверь можно и не заметить: ручка замаскирована в рамке стекла. С купе DS4 роднит и то, что боковые стекла у задних пассажиров не открываются — неожиданно.

На мой вкус, идея с высокой посадкой тоже сомнительна — я бы предпочел расположиться ближе к центру тяжести автомобиля. Зато приподняли не только водителя, но и саму машину — по сравнению с родственным C4, DS выше на 30 мм, что вместе с более короткими свесами делает его более проходимым. Правда, меня в грязь на 19-дюймовых дисках как-то не тянуло, уж лучше на асфальт, с его-то 200-сильным турбо 1,6! На тест нам выдали только топовые версии и только с "механикой".

В паспортный разгон до 100 км/ч за 7,9 секунды верится, но то, что все в DS заточено под комфорт, съедает желание гонять. Тебе просто хорошо внутри, и, когда ты припечатываешь педаль к полу, скорее радует сочный звук мотора, чем то, что ты кого-то там обогнал.

К управляемости претензий нет — если ты хочешь ехать быстро (а я сбился маршрута, и мне пришлось этого хотеть), машина тебе это с легкостью позволяет. И все же я не считаю, что DS4 — тот автомобиль, где ходовые качества нужно выверять с лупой. Тут скорее дело не в математике, а в любви. Ты посмотри на эти кресла, прострочённые рисунком "часовой ремешок", пощупай эту кожу на руле, ощути холод металла... А теперь посмотри на ценник, который при стартовой цене в 757 тыс. руб. в самых "вкусных" версиях вроде протестированной нами превышает миллион сто, и еще раз убедись, что любовь зла. ■

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СОЛДАТ

Я люблю универсальные вещи. С ними проще жить. Не стоит задумываться, подойдут ли они утром или их придется переодевать вечером. Однако презентовать брутальный кроссовер в одном из самых изысканных городов мира — Флоренции — это уже перебор даже для японцев.

ТЕКСТ: НИКИТА КИСЕЛЕВ

Посмотри на Subaru XV — сразу видно грубые линии кузова, яростный оскал радиаторной решетки. Ну как на такой машине можно было заявиться в этот воспетый поэтами средневековый город? Это ж варвар какой-то, а тут на каждом шагу творения знаменитых архитекторов и художников. Все равно что, опоздав на концерт, войти в консерваторию в кожаной куртке и сапогах. Но японцы уверяют, что это нормально. Автомобиль с такой яркой всепогодной внешностью, по их мнению, предназначен и для города тоже. В том числе для этого.

Впрочем, внутри варварства нет — пальцы тонут в мягкой центральной консоли, кнопки и клавиши сделаны из приятного пластика, эргономика тоже на высоте, разве что выглядит все это немного скучно.

Чтобы хоть как-то сегментировать свою аудиторию, японцы разработали несколько комплектаций. Машины с двигателем 1,6 л, помимо "механики", оснащаются еще и вариатором. Думаю, этот вариант больше подойдет дамам. На запруженных улочках Флоренции машинка показала себя очень отзывчивой. Автоматическая трансмиссия лишена задумчивости и всегда готова к броску вперед. Другое дело на шоссе — мощности 114 л. с. катастрофически не хватает при обгонах. Двухлитровый мотор, похоже, — самый демократичный вариант. Он хорошо едет на итальянских извилистых дорожках, но немного перчинки все же не хватает. А вот наиболее спортивным оказался дизель: его крутящий момент в 350 Нм — как раз то, что надо.

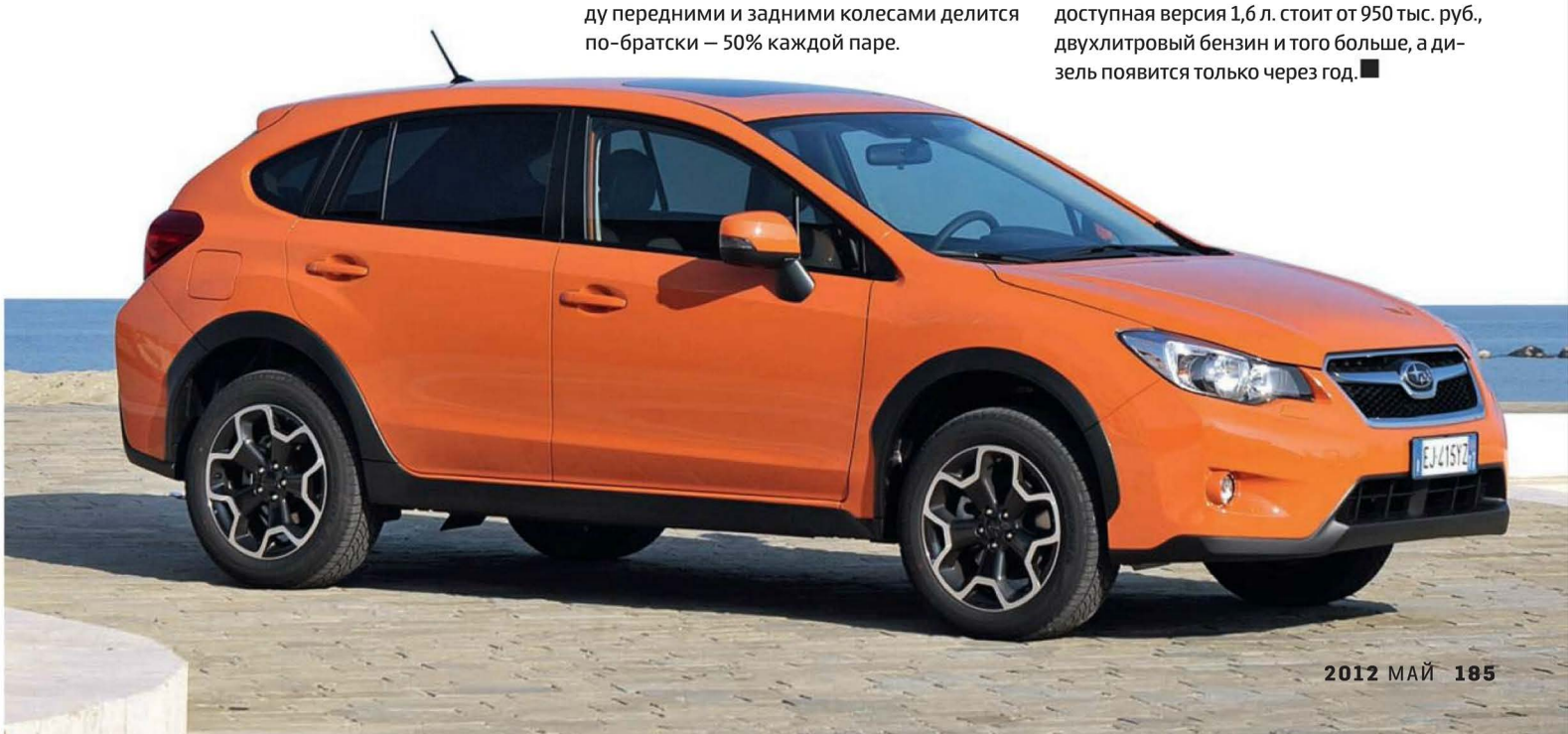
Полный привод ставят на все варианты без разбора. В отличие от большинства кроссоверов, тут не придется ждать, когда именно на бездорожье он сработает. Машина полноприводная всегда, и момент между передними и задними колесами делится по-братски — 50% каждой паре.

В ОТЛИЧИЕ ОТ БОЛЬШИНСТВА КРОССОВЕРОВ, ТУТ НЕ ПРИДЕТСЯ ЖДАТЬ, КОГДА ИМЕННО НА БЕЗДОРОЖЬЕ ОН СРАБОТАЕТ. МАШИНА ПОЛНОПРИВОДНАЯ ВСЕГДА

Благодаря этому управлять XV — настоящий кайф. Причем автомобиль сконструирован так, что филигранно контролировать его сможет даже новичок. Я думаю, именно за это и любят Subaru — за ощущение контроля над дорогой.

Чтобы уверенность была более ощутимой, японцы оснастили систему стабилизации специальном графиком, на котором ясно видно, чем она помогает водителю, — какое колесо сейчас подтормаживается и куда распределяется крутящий момент двигателя. Но и без ее вмешательства хорошо настроенная подвеска делает езду на Subaru особенной, при этом "посажена" машина высоко: клиренс — 22 см.

Безумных опций в XV не встретишь. Самые крутые фишки — это ксенон, люк и, пожалуй, навигация. Но вот цена кусается. Самая доступная версия 1,6 л. стоит от 950 тыс. руб., двухлитровый бензин и того больше, а дизель появится только через год. ■

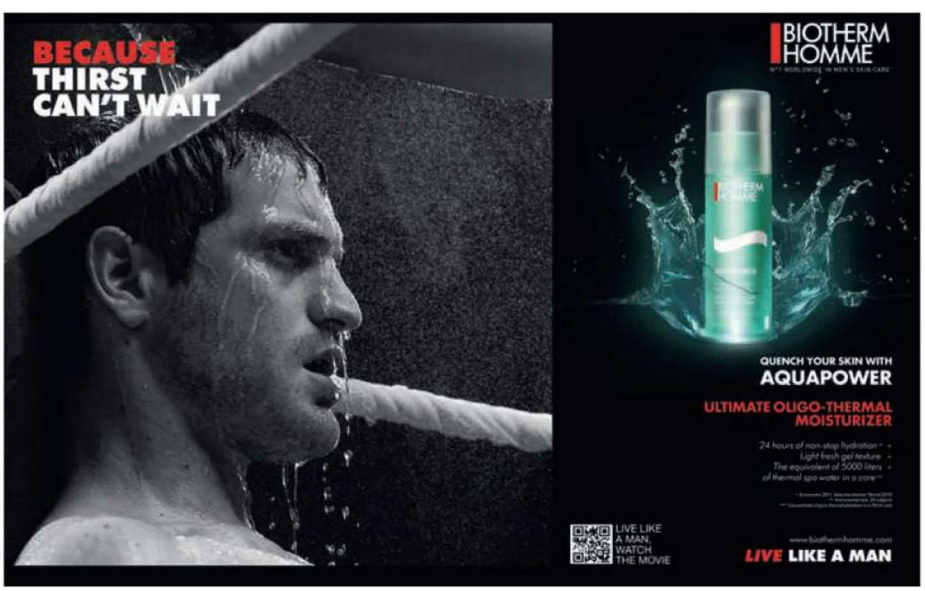


ПОМНИ О ГЛАВНОМ

Марка Eberhard & Co представила спецсерию часов модели Chrono 4 Geant в титановом корпусе. Всего будет выпущено 1887 штук. Сам понимаешь, что это некруглое число образовалась неспроста — ее подогнали под год основания компании. Водонепроницаемый корпус (46 мм в диаметре) с матовой обработкой и вращающимся безелем украсили винтами с PVD-покрытием. Такие часы непременно стоит носить (ну или дарить) успешным парням с большим будущим — на задней крышке выгравирован девиз "Никогда не забывайте, кто вы есть".

СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ

Марка Guerlain гордится традициями и тем, что Герлен — это династия, семья, а не просто "бренд". Тут верность и качеству, и совершенству исполнения. Многие творения этого парфюмерного дома считаются культурным достоянием Франции. К чему это мы так рассыпались в комплиментах? Дело в том, что недавно в ГУМе прошла выставка "Наследие и современность Дома Guerlain", где мы насмотрелись всякого, нешуточно вдохновились, и вот пока еще не отпустило.



БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ

Как оставаться настоящим мужчиной в любой ситуации? Марка Biotherm Homme знает, что значит выглядеть и жить как настоящий мужчина. Все эти знания собраны на сайте www.livelikeaman.ru — целая энциклопедия с советами, правилами жизни и поведения. Пользуйся!

ПОЛЕ БРИТВЫ

Подумать только — когда-то бритвы были опасными и у них имелось одно лезвие. Теперь лезвий пять, и бритва никакой опасности не представляет. Да и бритву бритвой как-то уже и не назовешь. А кто посмеет, когда в ней куча лезвий, батарейка, плавающая головка, микрорасческа, смазывающая полоска Lubrastrip... Это уже скорее гаджет. Новые Gillette Fusion ProGlide и Fusion ProGlide Power — это бритвенные системы на полном серьезе. Модель с приставкой Power к тому же издает микровибрации, снижающие сопротивление и обеспечивающие идеально гладкое бритье. Вот так теперь все сложно.

ВДАРИМ РОК

Хочется думать, что парфюмеры всегда стремились достичь одной цели — "соблазнять и провоцировать", иначе весь смысл их профессии под угрозой. По крайней мере у марки Givenchy с их ароматом Very Irresistible это получилось. К слову, тем же всегда были озадачены участники коллектива INXS. Кого не заводили их хиты Suicide Blonde и Need You Tonight? Сколько женщин было уложено неровным слоем этими мелодиями? И вот подтверждение того, что INXS и Givenchy одного поля ягоды, явилось в лице Лив Тайлер (кто не мечтал уложить ее под эти песни?). Лив Тайлер спела хит Need You Tonight. Голос музы аромата Very Irresistible достанется каждому, кто купит его новую версию — Electric Rose. Новый парфюм звучит так же сильно, как и песня в исполнении дочки известного рок-н-рольщика: роза переплетается с нотами черники, лимона и базилика.

МАЛ, ДА УДАЛ

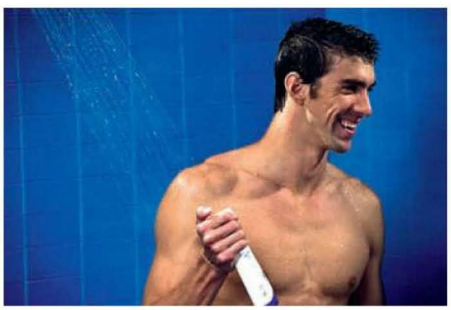
Компания Skoda представила самую маленькую модель в своей линейке — компакт-кар Citigo. Этот маневренный малыш с трехцилиндровым литровым бензиновым двигателем развивает мощность в 60 и 75 лошадиных сил. Он хоть и компактен, но у него просторный и удобный салон и вместительный багажник — этого удалось добиться благодаря удлинению колесной базы машины и расширению ее кузова по сравнению со стандартными показателями малолитражек. Чешские дизайнеры добавили в салон ряд оригинальных приспособлений, например, держатель для фото и документов, крючок для сумки на ручке бардачка и сетчатые карманы на боковинах кресел.

РУЧНАЯ РАБОТА

В эпоху компьютеров и интернета роль перьевой ручки предельно мала, но главное — подпись на документах — все же пока за ней. Поэтому, если хочешь закреплять свои решения на бумаге, делай это качественными письменными принадлежностями — вот, скажем, Waterman Expert New Generation. Где же искать прибор, спросишь ты. А вот здесь: ТЦ "Новинский Пассаж" (Новинский бульвар, 31), ТД "Версаль" (Ленинский пр-т, 3).

ОЛИМПИЙСКИЙ РЕЗЕРВ

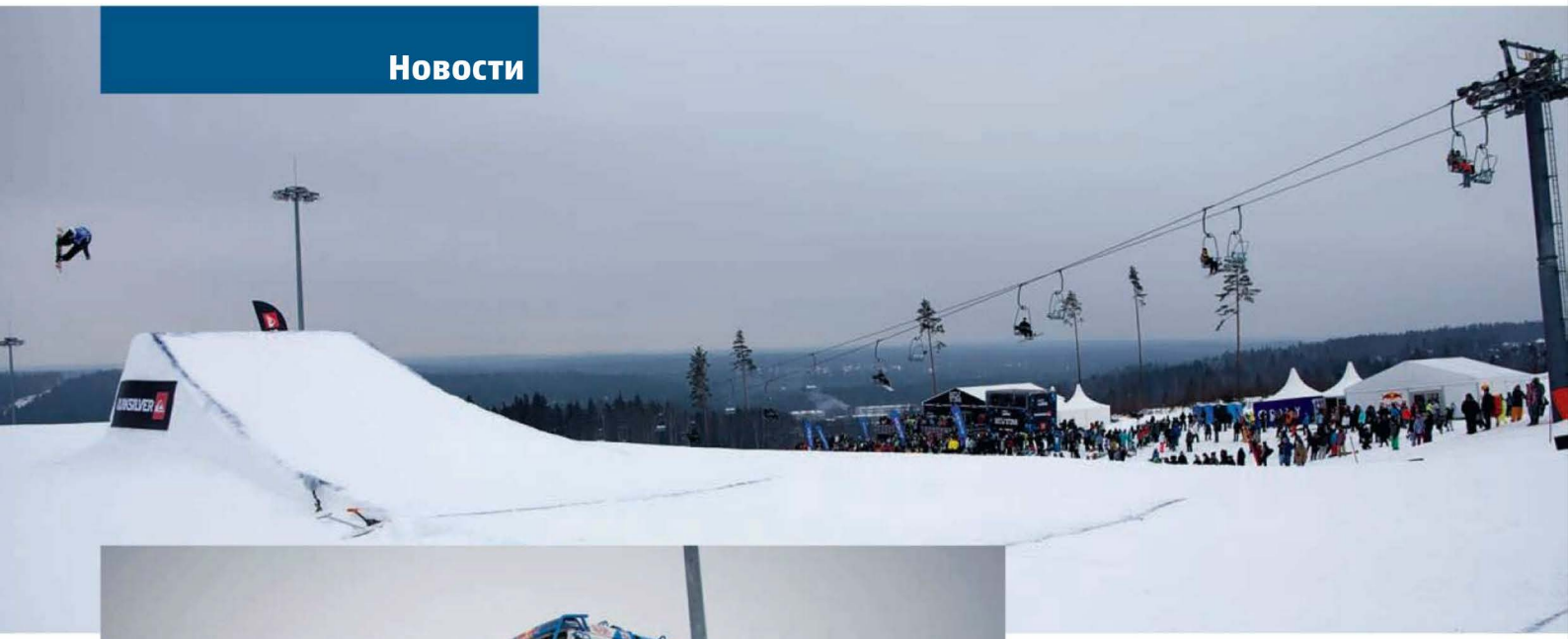
В новой кампании марки head&shoulders "Зарядись уверенностью" 14-кратный олимпийский чемпион Майкл Фелпс будет призывать людей всего мира поверить в свои силы и возможности и "смыть" с себя любые сомнения. Помочь им в этом в какой-то степени призван новый шампунь head&shoulders Sports Fresh. Именно его представляет спортсмен перед Олимпиадой-2012.

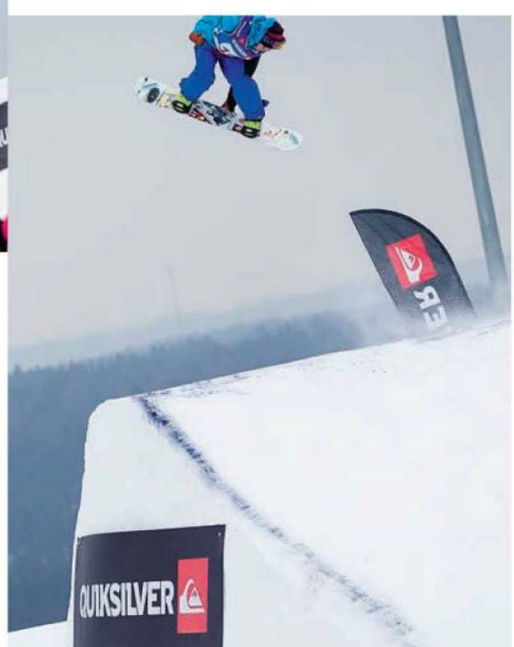


НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА

Спорим, в особо острые моменты ты не раз задумывался о том, как круто было бы не чувствовать боли. Ты бы не боялся получить по роже и бросался в схватку с кучей обидчиков. Даже к стоматологу ходил бы раз в полгода — как положено. Обрадуем: одна весьма важная часть твоего тела не чувствует-таки боли. Печень. Но тот факт, что орган терпит, не значит, что он не страдает от всяких твоих нехороших излишеств. Защитить печень помогают гепатопротекторы. Эссенциале форте Н — наиболее изученный на сегодня препарат на основе эссенциальных фосфолипидов — восстанавливает поврежденные клетки печени и защищает ее. Прими во внимание.

Данный материал не является рекламой. Перед началом приема препарата необходимо проконсультироваться с врачом о возможных противопоказаниях.





ПРОЕХАЛИ

10 марта 2012 года на горнолыжном курорте “Игора” в окрестностях Петербурга при поддержке Nokia Lumia состоялось крупнейшее сноуборд-состязание сезона в России Quiksilver New Star. Уникальную по сложности слоупстайл-трассу, эффектные трюки российских и зарубежных райдеров, захватывающее шоу на снегоходах, прыжки с трамплина автомобилей команды КАМАЗ-Мастер и живой концерт группы Trouble Andrew из Нью-Йорка на протяжении 7 часов наблюдали более 10 тыс. зрителей. Борьба на центральном склоне курорта “Игора” развернулась нешуточная. В финале за призы сражались Фредрик Аустбо (Норвегия), Теро Пойкаярви (Финляндия), Матиас Вайсенбахер (Австрия) и Алексей Соболев из России (он, кстати, победил на любительском контесте по джиббингу Men’s Health Rail Master 2011). Страсти кипели не только на склоне, но и среди зрителей, которые болели за своего соотечественника. В итоге и первое место, и большую часть призового фонда (который в этом году составил $15 тыс.) получил российский спортсмен. В перерывах между выступлениями спортсменов публике скучать не приходилось: пилот Эдуард Николаев — дебютант и бронзовый призер “Дакара” 2011 года — летал по снежным трамплинам на КАМАЗе, демонстрируя мощь российского автоспорта. Сложные па выписывал и снегоход — за рулем 200-килограммовой машины был Калеб Мур, победитель многих международных соревнований по зимним экстремальным видам спорта. Все желающие девушки поучаствовали в мастер-классе от лучших российских сноубордисток — Алены Алехиной и Жени Гольдман.

ДОРОГАЯ ПЕРЕДАЧА

В этом номере мы отдаем должное своим любимым передачам: вот, на обложку Беара Гриллса из “Выжить любой ценой” поставили, а теперь хотим поговорить о “Top Gear”. Да и как не поговорить — ведь в феврале Джереми Кларксон и команда приезжали в Москву и устроили в “Олимпийском” шоу “Top Gear Live”! Отчет с мероприятия перед тобой.

Если бы первым мужчиной на Земле был не Адам, а Джереми, то из его ребра получилась бы не женщина, а машина: у этого британца вся жизнь — одни автомобили. Конечно, и шоу Кларксона в Москве было пропитано бензином и ревом моторов. Но в том-то и секрет “Top Gear”, что смотреть его интересно даже тем, кто далеко не фанат автомобилей.

Полтора часа подряд на глазах зрителей “Олимпийского” один трюк плавно перетекал в другой: объятые огнем спорткары демонстрировали мастерство дрифта, каскадеры вращались между тракторов, чудом не задевая их, а мотоциклы, запертые в “Клетке смерти” (металическом шаре), крутились по стенам и потолку.

На многих именно этот номер произвел самое сильное впечатление — ладно еще два мотоцикла в клетке, но когда их стало четыре, казалось, что аварии не избежать, а ведь в “Клетку смерти” к мотоциклам залезал еще и один из ведущих шоу!

О ведущих отдельно: Джереми Кларксон и его коллега по английскому “Top Gear” Ричард Хаммонд выступали участниками половины номеров, вели же представление бывшие ведущие российской версии передачи — Михаил Петровский и Оскар Кучера. Впрочем, и они только объявлением номеров не ограничивались.

Так, например, Петровский возглавил команду России в матче по автомобильному футболу против команды Англии, капитаном которой выступил Хаммонд. Крошки Peugeot 107 и Citroen C1 лихо гоняли огромный мяч, отбирая его друг у друга в рискованных маневрах.

И это был не единственный неавтомобильный вид спорта, который в версии Top Gear изменился до неузнаваемости. Как тебе вариация на тему боулинга, где Кларксон на спорткаре отправлял Хаммонда, сидящего в тележке из супермаркета, прямо в гигантские кегли? Ну а автоверсия керлинга, уверен, вообще интереснее оригинала: англичане разгонялись, а потом дергали “ручник” и на дополнительно выдвинувшихся колесиках их неуправляемые машины летели в зачетную зону, попутно выбивая друг друга из заветного круга.

В конце Кларксон, Хаммонд, Кучера и Петровский устроили на “Жигулях” гонки за мышами на пультах управления. Побеждал тот, кто раздавит больше всех, а машину проигравшего давил Бигфут.

Конечно, это все несерьезно, но очень ярко, зрелищно и смешно. Короче, шоу удалось, и хочется еще раз сказать спасибо как его участникам, так и тем, кто помог “Top Gear Live” доехать до нашей столицы, — компаниям Мегафон, Goodyear, Citroen и “Лаборатория Касперского”. Но знаете что, мы вошли во вкус, так что давайте в следующем году новое шоу — и пусть теперь уже не только в Москве!

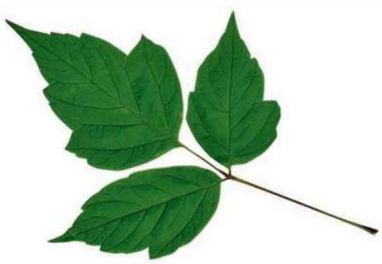
ЯСЕН ПЕНЬ

Так выглядят листья самых распространенных в средней полосе России деревьев (березу ты узнаешь и без нашей помощи). Теперь, если девушка спросит тебя, что это там черненькое зеленеет, ты не будешь краснеть и мямлить, а ответишь со знанием дела: “Тополь дрожащий, дорогая”.

1. Вяз гладкий
По Далю, название этого дерева произошло от глагола “вязать”. Древесина вяза хорошо гнется и поэтому из нее делали вязки (подобие веревки из сплетенных тонких ветвей).

2. Дуб черешчатый
На старославянском слово “дуб” означало любое дерево вообще. Поэтому наши дубравы бывают не только дубовыми, но и березовыми или осиновыми.

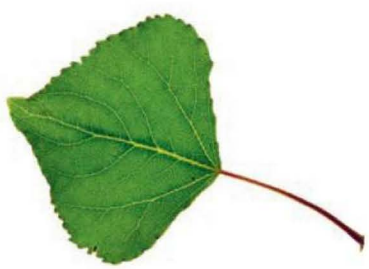
3. Ива козья
Так это дерево назвал не русский народ, а средневековые ботаники (ива козья — дословный перевод с латыни научного названия — Salix caprea), которые заметили, что его листья любит есть мелкий рогатый скот.



4. Клен ясенелистный
Этот вид был завезен в Европу (в том числе и в Россию) из Северной Америки в XVII веке, и с тех времен настолько освоился на новой территории, что сейчас встречается не реже местного клена — остролистного.

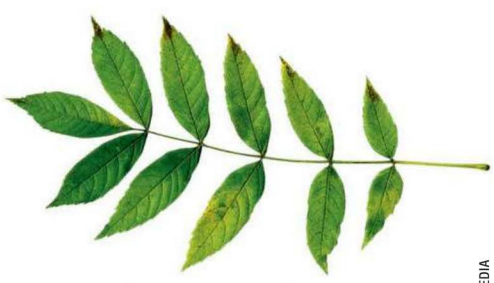
5. Липа мелколистная
Главный медонос в наших краях. Липовый мед считается самым ценным из тех, что пчелы собирают в средней полосе России.

6. Ольха серая
Дрова из этого дерева хорошо горят, почти не дымят, но дают мало тепла. Поэтому в деревнях ольховые поленья используются для выжигания сажи из дымоходов.



7. Тополь черный
Часто сажают в городах, потому что один тополь выделяет столько же кислорода, сколько 7 елей, 4 сосны или 3 липы.

8. Тополь дрожащий (осина)
У листьев осины длинный тонкий черешок. Поэтому они шевелятся даже при небольшом ветре, и создается ощущение, что все дерево постоянно “дрожит”.



9. Ясень обыкновенный
Древесина ясеня прочнее дуба. Поэтому раньше именно из него делали рогатины, с которыми ходили на медведя. И колеса для телег.

* Хочу знать.

ФОТО: DIOMEDIA, LEGION-MEDIA

TJ COLLECTION

THE ART OF A SHOE*

*искусство обуви

реклама

товар сертифицирован

tjcollection.com

495 7252255